

Приложение к действующей ООП НОО
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Абатская средняя общеобразовательная школа № 1

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
ЕНЦ
Руководитель ШМО Черкасова Л.К.
«24»08 2026 г.
Протокол № 1

«Согласовано»
зам. директора
по ОО Сухарева
«25» августа 2026 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ
Абатская СОШ № 1
Е.В.Бажина
Приказ от 26.08.2026
№ 186- од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
физическая культура
1-4 классы

Составители:
Сиюткин Сергей Сергеевич,
Киприн Евгений Евгеньевич,
Бабин Владимир Анатольевич,
Иванов Владимир Николаевич
учителя высшей квалификационной
категории
МАОУ Абатская СОШ №1

с. Абатское, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база НОО	Рабочая программа составлена на основе: 1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 с измен.) 2.Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Абатская СОШ № 1, протокол педагогического совета от 30.08.2023 г. № 18, с измен. 3. Приказа Минпросвещения России от 22.06.2026 № 436 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий» 4.Учебного плана МАОУ Абатская СОШ № 1 на 2026– 2027 учебный год. 5.Федеральной рабочей программы по учебному предмету физическая культура
--	---

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые

положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят 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: 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 – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- –выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, и возможность использования по этой теме ЭОР или ЦОР, которые являются учебно-методическими материалами.

1 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическиеработы		
1	Понятие «физическая культура»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Связь физических упражнений с движениями животных	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Связь физических упражнений с трудовыми действиями древних людей	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Режим дня	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Правила составления и соблюдения режима дня	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Физические упражнения в режиме дня	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				
8	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий	1				

	лёгкой атлетикой					
9	Равномерная ходьба и равномерный бег. Крепость на холме	1				
10	Обучение равномерному бегу в чередовании с равномерной ходьбой	1				
11	Равномерная ходьба и равномерный бег	1				
12	Ходьба с преодолением препятствий	1				
13	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1				
14	Разучивание техники прыжка в длину с места	1				
15	Закрепление техники прыжка в длину с места	1				
16	Разучивание техники челночного бега	1				
17	Закрепление техники челночного бега	1				
18	Лёгкоатлетические эстафеты	1				
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				
20	Подбор одежды для занятий гимнастикой	1				
21	Разучивание строевых упражнений и организующих команд на уроках физической культуры	1				
22	Исходные положения в	1				

	физических упражнениях					
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
24	Разучивание техники гимнастических упражнений и стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
25	Разучивание техники гимнастических упражнений с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1				
26	Разучивание техники гимнастических упражнений и стилизованные гимнастические прыжки	1				
27	Закрепление техники гимнастических упражнений	1				
28	Разучивание техники акробатических упражнений (подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа)	1				
29	Разучивание техники акробатических упражнений (прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами)	1				

30	Закрепление техники акробатических упражнений	1				
31	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				
32	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1				
33	Подвижные игры на развитие быстроты	1				
34	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1				
35	Подвижные игры с элементами гимнастики	1				
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				
37	Разучивание техники бросков и ловли мяча	1				
38	Закрепление техники бросков и ловли мяча	1				
39	Обучение способам организации и подготовки игровых площадок	1				
40	Самостоятельная организация и подготовка игровых площадок	1				
41	Подвижные игры на развитие внимания. Считалки для организации подвижных игр	1				
42	Эстафеты	1				
43	Гигиена человека и требования к проведению	1				

	гигиенических процедур					
44	Осанка и комплексы упражнений для её правильного развития	1				
45	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				
46	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1				
47	Спортивный инвентарь лыжника	1				
48	Разучивание организующих команд	1				
49	Переноска лыж к месту занятия	1				
50	Разучивание техники основной стойки лыжника	1				
51	Закрепление техники основной стойки лыжника	1				
52	Разучивание техники передвижения ступающим шагом	1				
53	Закрепление техники передвижения ступающим шагом	1				
54	Разучивание техники передвижения скользящим шагом	1				
55	Закрепление техники передвижения скользящим шагом	1				

56	Передвижения по дистанции ступающим и скользящим шагом	1				
57	Подвижные игры на лыжах. Делу время и потехе час	1				
58	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				
59	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
60	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
61	Разучивание подвижных игр на ловкость	1				
62	Разучивание подвижных игр на гибкость	1				
63	Разучивание подвижных игр на силу	1				
64	Считалки для подвижных игр	1				
65	Сюжетно-ролевые игры	1				
66	Обучение самостоятельной организации и проведению подвижных игр	1				
67	Разучивание подвижных игр с мячом	1				
68	Подвижная игра «Пионербол»	1				
69	Подвижные игры на развитие выносливости	1				
70	Подвижных игр с элементами спортивных игр	1				

71	Подвижных игр с элементами гимнастики. Гимнастические эстафеты	1				
72	Эстафеты	1				
73	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				
74	Спортивная форма и инвентарь для занятий лёгкой атлетикой	1				https://www.gto.ru/
75	Специальные беговые упражнения	1				https://www.gto.ru/
76	Обучение равномерной ходьбе с изменением скорости	1				https://www.gto.ru/
77	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1				https://www.gto.ru/
78	Бег на 30 метров	1				https://www.gto.ru/
79	Обучение равномерному бегу	1				https://www.gto.ru/
80	Пробегание учебной дистанции	1				https://www.gto.ru/
81	Разучивание техники прыжка в высоту	1				https://www.gto.ru/
82	Закрепление техники прыжка в высоту	1				https://www.gto.ru/
83	Бег в равномерном темпе	1				https://www.gto.ru/
84	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1				https://www.gto.ru/
85	Требования к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/

86	Требования к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/
87	Упражнения физической подготовки для развития силы	1				https://www.gto.ru/
88	Упражнения физической подготовки для развития выносливости	1				https://www.gto.ru/
89	Упражнения физической подготовки для развития выносливости	1				https://www.gto.ru/
90	Упражнения физической подготовки для развития гибкости	1				https://www.gto.ru/
91	Упражнения физической подготовки для развития ловкости	1				https://www.gto.ru/
92	Упражнения физической подготовки для развития быстроты	1				https://www.gto.ru/
93	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/
94	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/
95	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/
96	Тестирование физических качеств	1				https://www.gto.ru/
97	Тестирование физических качеств	1				https://www.gto.ru/

98	Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств	1				https://www.gto.ru/
99	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучен ия	Электронныецифровыеобразовательные ресурсы
		Всего	Контрол ьныераб оты	Практич ескиераб оты		
1	История возникновения физических упражнений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Первые соревнования их правила и судейство	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	История проведения Олимпийских игр в Москве и Сочи	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Физическое развитие и его измерение	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Физические качества человека	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Физические качества человека и способы их измерения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Ведение дневника самоконтроля	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						klassy-lyah
10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1				
11	Прыжковые и беговые упражнения	1				
12	Беговые сложно-координационные упражнения. Бег в равномерном темпе	1				
13	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1				
14	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1				
15	Бег с поворотами и изменением направлений. Бег с ускорениями из разных исходных положений	1				
16	Беговые сложно-координационные упражнения	1				
17	Закрепление техники прыжков в длину	1				
18	Лёгкоатлетические эстафеты	1				
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				
20	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1				
21	Разучивание строевых	1				

	упражнений					
22	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1				
23	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1				
24	Разучивание упражнений со скакалкой	1				
25	Закрепление упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1				
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
27	Упражнения с обручем	1				
28	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1				
29	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				
30	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1				
31	Игры на развитие физических качеств	1				
32	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1				
33	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1				
34	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с	1				

	изменением направления					
35	Эстафеты с мячом	1				
36	Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Сюжетно-ролевые игры	1				
37	Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1				
38	Разучивание техники подъёма лесенкой и спуска с небольшого склона в основной стойке	1				
39	Закрепление техники подъёма лесенкой и спуска с небольшого склона в основной стойке	1				
40	Разучивание техники торможения	1				
41	Закрепление техники торможения	1				
42	Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении	1				
43	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1				
44	Разучивание техники попеременного двухшажного классического хода	1				
45	Закрепление техники попеременного двухшажного классического хода	1				
46	Подвижные игры и эстафеты	1				

47	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				
48	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность	1				
49	Подвижные игры на основе футбола. Разучивание технических действий игры футбол	1				
50	Подвижные игры на основе футбола. Разучивание технических действий игры футбол	1				
51	Подвижные игры на основе футбола. Закрепление технических действий игры футбол	1				
52	Организация и проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол	1				
53	Выбор и подготовка мест проведения подвижных игр с элементами спортивных игр	1				
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				
56	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1				
57	Закрепление техники бросков	1				

	малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений					
58	Равномерный бег, бег с ускорением	1				
59	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1				
60	Закрепление техники прыжков и прыжковых упражнений	1				
61	Разучивание правил безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях и организация мест занятий.	1				
62	Закаливание организма	1				
63	Комплексы упражнений зарядки и физкультминутки	1				
64	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для самостоятельных занятий	1				
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

3 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучен ия	Электронныецифровыеобразовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практич ескиераб оты		
1	Физическая культура у древних народов					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	История появления современного спорта					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Классификация физических упражнений на уроке: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Самоконтроль: измерение пульса и дозировка нагрузки					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Особенности дозирования в режиме дня (зарядка и физкультминутки)					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Закаливание организма					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Дыхательная и зрительная гимнастика					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой					
10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой					
11	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег					
12	Бег с преодолением препятствий					
13	Бег в равномерном темпе с контролем скорости					
14	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега					
15	Закрепление техники челночного бега					
16	Совершенствование техники челночного бега. Легкоатлетические эстафеты					
17	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой					
18	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики					
19	Строевые упражнения					
20	Гимнастические эстафеты					
21	Разучивание техники лазания по канату в три приёма					
22	Упражнения на гимнастической скамейке					
23	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке					
24	Упражнения со скакалкой					

25	Ритмическая гимнастика					
26	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики					
27	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми					
28	Подвижные игры на точность					
29	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча					
30	Подвижные игры с элементами баскетбола					
31	Эстафета с баскетбольными мячами					
32	Разучивание техники прямой нижней подачи					
33	Подвижные игры с элементами волейбола					
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр					
35	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта					
36	Закрепление техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения					
37	Разучивание техники поворота переступанием стоя на месте и в движении					
38	Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе					

39	Разучивание техники подъёма ёлочкой и торможений "плугом"					
40	Совершенствование техники подъёма ёлочкой и торможений "плугом"					
41	Разучивание техники одновременного двухшажного хода					
42	Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Прохождение учебной дистанции					
43	Закрепление техники поворота переступанием стоя на месте и в движении. Прохождение учебной дистанции					
44	Подвижные игры и эстафеты					
45	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми					
46	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола					
47	Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе					
48	Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола					
49	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола					

50	Эстафета с футбольными мячами					
51	Основы техники безопасности на занятиях плавательной подготовкой					
52	Спортивный инвентарь на занятиях плаванием					
53	Виды современного спортивного плавания					
54	Общеразвивающие упражнения на суше и в воде					
55	Дыхательные упражнения на суше и в воде					
56	Упражнения ознакомительного плавания: спуск в воду, ходьба и прыжки по дну, упражнения на дыхание					
57	Упражнения ознакомительного плавания: упражнения на всплытие, на погружение в воду, на скольжение					
58	Разучивание техники плавания кролем на груди					
59	Закрепление техники плавания кролем на груди					
60	Плавание кролем на груди в полной координации					
61	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой					
62	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте					

63	Бег на дистанцию 30 м					
64	Легкоатлетическая эстафета					
65	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта					
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					
67	Контрольный урок по сдаче нормативов комплекса ГТО					
68	Основы техники безопасности в период летних каникул					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучен ия	Электронныецифровыеобразовательные ресурсы
		Всего	Контроль ныеработ ы	Практи ческиер аботы		
1	История развития физической культуры в России	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Развитие национальных видов спорта в России	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Физическая подготовка и её влияние на работу организма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Организация самостоятельных занятий физической подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Оказание первой помощи при травмах, полученных во время самостоятельных занятий физической культурой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Комплексы упражнений, направленные на профилактику нарушения осанки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

9	Упражнения для снижения массы тела	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Закаливающие процедуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Разучивание техники метания на дальность	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Кроссовый бег в переменном темпе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Закрепление техники метания на дальность	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Совершенствование техники челночного бега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Совершенствование техники прыжков в высоту	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Строевые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

20	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Разучивание техники опорного прыжка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Закрепление техники опорного прыжка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Ритмическая гимнастика	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Разучивание техники одновременного одношажного классического хода	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

30	Закрепление техники одновременного одношажного классического хода	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Прохождение учебной дистанции одновременным одношажным классическим ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Подвижные игры и эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Основы техники безопасности на занятиях плаванием	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Подводящие упражнения для освоения в водной среде	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Разучивание техники упражнений на скольжение	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Разучивание техники упражнений на всплытие	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Разучивание техники плавания кролем на груди	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						klassy-lyah
40	Закрепление техники плавания кролем на груди	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Разучивание техники плавания кролем на спине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Закрепление техники плавания кролем на спине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Плавание кролем на груди в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Закрепление техники стойки баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Закрепление техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Разучивание техники нижней	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	подачи. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху					klassy-lyah
50	Закрепление техники нижней подачи. Подвижные игры с элементами волейбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Разучивание техники остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Применение раннее изученных технических элементов футбола в процессе игровой деятельности	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Самостоятельная организация подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание"	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1				https://www.gto.ru/

59	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1				https://www.gto.ru/
60	Бег в равномерном темпе	1				https://www.gto.ru/
61	Беговые сложно-координированные упражнения	1				https://www.gto.ru/
62	Прыжковые сложно-координированные упражнения	1				https://www.gto.ru/
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/
66	Упражнения на развитие физических качеств	1				https://www.gto.ru/
67	Упражнения на развитие физических качеств	1				https://www.gto.ru/
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807199

Владелец Бажина Елена Викторовна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026