МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Муниципальное учреждение Управления образования Миллеровского района

МБОУ Туриловская СОШ

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета школы
председатель педагогического совета_____/Овчаренко И.П./
Протокол №1
от «19 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ /ОвчаренкоИ.П./

Приказ № 66

от 19.08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(Вариант 2 часа в неделю)

для обучающихся 3, 4 классов

х.Венделеевка
2026 - 2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и

укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции

интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что

обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных

особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой

(попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и

способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях(в движении, лежа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
1.2	Основы навыков плавания	4			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	22			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/

1.2	Игры и игровые задания	6			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.2	Спортивные упражнения	12			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.3	Туристические физические упражнения	2			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
1.3	Игры и игровые задания	4			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			01.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			03.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			08.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
4	ОРУ. Игры.Правила дыхания в воде при плавании	1			10.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5	ОРУ. Игры.Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			15.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
6	ОРУ. Игры.Виды спортивных стилей плавания	1			17.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
7	ОРУ. Игры.Техника спортивных стилей плавания	1			22.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения	1			24.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры					
9	Техника выполнения танцевальных движений	1			29.09.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			01.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			06.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			08.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			13.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
14	Строевые команды: построения, перестроения	1			15.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			20.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при	1			22.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/

	выполнении упражнений; методики контроля осанки					
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			5.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			10.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			12.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1			17.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			19.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1			24.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1			26.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1			1.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности	1			3.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/

	голеностопного сустава, тазобедренного сустава					
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			8.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			10.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			15.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			17.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных	1			22.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

	способностей					
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			24.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			29.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			12.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			14.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			19.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			21.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
37	Игры с выталкиванием	1			26.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			28.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			2.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			4.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

41	Игры на устойчивость	1			9.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			11.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			16.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			18.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			25.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			2.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			4.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			9.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			11.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием	1			16.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

	танцевальных шагов и элементов					
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			18.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			23.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			25.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			6.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			8.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			13.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			15.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			20.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			22.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			27.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			29.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			4.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1			6.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			11.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
65	Контрольно-тестовые упражнения	1			13.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
66	Демонстрация группового показательного выступления	1			18.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1			20.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			25.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1			01.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2	Туристическая деятельность	1			03.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1			08.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1			10.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1			15.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
6	Самостоятельные занятия	1			17.09.2026	ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры					
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1			22.09.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			24.09.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1			29.09.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			01.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1			06.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1			08.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц	1			13.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

	тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений					
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1			15.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			20.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			22.10.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			5.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			10.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			12.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			17.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1			19.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими	1			24.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/

	предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации					
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1			26.11.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1			1.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1			3.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с	1			8.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

	базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки					
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			10.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1			15.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			17.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			22.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1			24.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1			29.12.2026	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

33	Техника выполнения комплексов перемещений	1			12.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1			14.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			19.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1			21.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1			26.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1			28.01.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			2.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
40	Виды стилей плавания	1			4.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
41	Техника удержания на воде	1			9.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
42	Техника дыхания при плавании	1			11.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1			16.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1			18.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1			25.02.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1			2.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1			4.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1			9.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1			11.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
50	Техника выполнения выдохов в воду	1			16.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
51	Техника выполнения скольжения в воде	1			18.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1			23.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1			25.03.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			6.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			8.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
56	Техника выполнения комплексов	1			13.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ**

	акробатических упражнений с гимнастическим предметом					**https://ino.mgpu.ru/**
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1			15.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1			20.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1			22.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1			27.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1			29.04.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			4.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1			6.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на	1			11.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ**

	музыкальный такт упражнений, танцевальных движений					**https://ino.mgpu.ru/**
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1			13.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1			18.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1			20.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
68	Показательное выступление	1			25.05.2027	**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Информационно-методическое письмо об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2024/2025 учебном году 15_inf_metod-pismo-fizkultura.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- **ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340047

Владелец Овчаренко Ирина Павловна

Действителен С 13.11.2025 по 13.11.2026