

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
"ШКОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ МАЛЫЦЕВА АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА"
ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБОУ
УВК «Школьная академия
им. Мальцева А.И.»
(протокол от 27.08.2026 г. № 12)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ УВК
«Школьная академия
им. Мальцева А.И.»
Н.Н.Марынич
27.08.2026 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»**

Класс 1-4
Всего часов - 99, 102
Количество часов в неделю- 2-3

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования, Федеральной рабочей программы по учебному предмету «физическая культура», ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Учебник Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

Группа учителей:
Допёрко Ольга Евгеньевна, 1 категория, стаж работы 10 лет
Абдуретиева Виолетта Анатольевна, СЗД, стаж работы 2 года
Гребинчик Олег Васильевич, высшая категория, стаж 33 года
Смирнова Ирина Валентиновна, высшая категория, стаж 42 года

РАССМОТРЕНО
школьным методическим объединением
(протокол от 28.08.2026 г. № 4)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ УВК «Школьная академия
им. Мальцева А.И.»
С.А.Старостюк С.А.Старостюк

г. Бахчисарай
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным

благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: 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

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с

прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Рольевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

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

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 физкультурминуток, 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 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 **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта,

плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперед, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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 эстафетс 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

1 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	2			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2.2	Легкая атлетика	18			

					https://ino.mgpu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	19			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 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/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2.2	Легкая атлетика	14			
2.3	Подвижные игры	19			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	28			ГАОУ ВО МГПУ

	требований комплекса ГТО				https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	2			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			ГАОУ ВО МГПУ

					https://ino.mgpu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	2			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
1.2	Закаливание организма	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

2.2	Легкая атлетика	9			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		65			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2	Современные физические упражнения	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

9	Исходные положения в физических упражнениях	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
19	Гимнастические упражнения в	1				ГАОУ ВО МГПУ

	прыжках					https://ino.mgpu.ru/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
23	Разучивание прыжков в группировке	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
37	Чем отличается ходьба от бега	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
40	Упражнения в передвижении с	1				ГАОУ ВО МГПУ

	изменением скорости					https://ino.mgpu.ru/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
50	Обучение прыжку в длину с места в	1				ГАОУ ВО МГПУ

	полной координации					https://ino.mgpu.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
55	Считалки для подвижных игр	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				ГАОУ ВО МГПУ

					https://ino.mgpu.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	Подвижные игры					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Первичный инструктаж по ОТ № ИОТ-002-2022. Инструктаж по ОТ № ИОТ-073-2022. Ходьба, бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр. ОТ. ОРУ. Ходьба, бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3	Современные Олимпийские игры. ОТ. ОРУ. Ходьба, бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
4	Физическое развитие. ОТ. ОРУ. Бег 30 м. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5	Физические качества. ОТ. ОРУ. Бег 30 м. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
6	Сила как физическое качество. ОТ. ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
7	Быстрота как физическое качество. ОТ. ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
8	Выносливость как физическое качество.	1				ГАОУ ВО МГПУ

	"ОТ. ОРУ. Метание. Смешанное передвижение до 1 км. Подвижные игры."					https://ino.mgpu.ru/
9	Гибкость как физическое качество. "ОТ. ОРУ. Метание. Смешанное передвижение до 1 км. Подвижные игры."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
10	Развитие координации движений. "ОТ. ОРУ. Метание. Смешанное передвижение до 1 км. Подвижные игры."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
11	Развитие координации движений. "ОТ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Смешанное передвижение до 1,5 км. Подвижные игры."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре. "ОТ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Смешанное передвижение до 1,5 км. Подвижные игры."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
13	Закаливание организма. "ОТ. ОРУ. К.У: Прыжок в длину с места. Смешанное передвижение до 1,5 км без учета времени."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
14	Утренняя зарядка. "ОТ. ОРУ. К.У: Бег 30 м. с высокого	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	старта, метание теннисного мяча в цель."					
15	Составление комплекса утренней зарядки. ОТ. ОРУ. К.У: Челночный бег, подтягивание.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Стойки и перемещение игроков. Эстафеты с мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
17	Строевые упражнения и команды.ОТ. ОРУ. Стойки и перемещение игроков.Эстафеты с мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
18	Строевые упражнения и команды.ОТ. ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
19	Прыжковые упражнения.ОТ. ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
20	Прыжковые упражнения.ОТ. ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
21	Гимнастическая разминка.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
23	Ходьба на гимнастической скамейке.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

24	Упражнения с гимнастической скакалкой.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой.ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча. Игра в мини-футбол.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом. ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча. Игра в мини-футбол.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом.Инструктаж по ОТ № ИОТ-072-2022.Строевые команды. Построения и перестроения. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
28	ОТ. ОРУ. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
29	ОТ. ОРУ. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
30	ОТ. ОРУ. Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Техника выполнения стойки на лопатках. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
31	ОТ. ОРУ. Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Техника выполнения стойки на лопатках. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
32	"ОТ. ОРУ. Жизненно важные способы	1				ГАОУ ВО МГПУ

	передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание).Подвижные игры."					https://ino.mgpu.ru/
33	ОТ. ОРУ. Передвижения по гимнастической стенке. Развитие координации. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
34	ОТ. ОРУ. Передвижения по гимнастической стенке. Развитие координации. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
35	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
36	ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
37	ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
38	ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
39	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
40	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
41	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ

						https://ino.mgpu.ru/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень.ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
44	Броски мяча в неподвижную мишень. ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения. ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения. ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
47	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
48	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Ведение мяча, эстафеты.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.ОТ.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	ОРУ. Правила баскетбола. Ведение мяча, эстафеты.					
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. ОТ. ОРУ. Ведение мяча, эстафеты.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
52	Бег с поворотами и изменением направлений.ОТ. ОРУ. Ведение мяча, эстафеты.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
53	Бег с поворотами и изменением направлений.ОТ. ОРУ. Ведение мяча, эстафеты.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
54	Сложно координированные беговые упражнения.ОТ. ОРУ. Ведение мяча, эстафеты.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
55	Сложно координированные беговые упражнения.ОТ. ОРУ. Броски в кольцо. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр.ОТ. ОРУ. Броски в кольцо. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
57	Игры с приемами баскетбола.ОТ. ОРУ. Ведение мяча, броски в кольцо.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
58	Игры с приемами баскетбола.ОТ. ОРУ. Ведение мяча, броски в кольцо.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
59	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Перемещения лицом, боком, эстафеты с	1				ГАОУ ВО МГПУ

	волейбольными мячами.					https://ino.mgpu.ru/
60	ОТ. ОРУ. Правила игры в «Пионербол». Эстафеты с волейбольными мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
61	ОТ. ОРУ. Передачи мяча в парах. Эстафеты с волейбольными мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
62	ОТ. ОРУ. Передачи мяча в парах. Эстафеты с волейбольными мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
63	ОТ. ОРУ. Передачи мяча в парах. Эстафеты с волейбольными мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
64	ОТ. ОРУ. Подача и ловля мяча. Учебная игра в «Пионербол».	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
65	ОТ. ОРУ. Подача и ловля мяча. Учебная игра в «Пионербол».	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
66	ОТ. ОРУ. Подача и ловля мяча. Учебная игра в «Пионербол».	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
67	ОТ. ОРУ. Подача и ловля мяча. Учебная игра в «Пионербол».	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
68	Гонка мячей и слалом с мячом. Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
69	Футбольный бильярд. ОТ. ОРУ. Игры на	1				ГАОУ ВО МГПУ

	закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.					https://ino.mgpu.ru/
70	Футбольный бильярд.ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
71	Бросок ногой.ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
72	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
73	Подвижные игры на развитие равновесия.ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
74	Подвижные игры на развитие равновесия.ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.Инструктаж по ОТ № ИОТ-073-2022. Ходьба, бег. Подвижные игры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения	1				ГАОУ ВО МГПУ

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. ОРУ. Ходьба, бег. Подвижные игры.					https://ino.mgpu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. ОТ. ОРУ. Бег 30 м. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. ОТ. ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОТ. ОРУ. Метание. Смешанное передвижение до 1 км. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. ОТ. ОРУ. К.У: Прыжок в длину с места. Смешанное передвижение до 1,5 км без учета времени.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты. ОТ. ОРУ. К.У: Бег 30 м. с высокого старта, метание теннисного мяча в цель.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты. ОТ. ОРУ. К.У: Челночный бег, подтягивание.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Стойки и перемещение игроков. Эстафеты с мячами.					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. ОТ. ОРУ. Стойки и перемещение игроков. Эстафеты с мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. ОТ. ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. ОТ. ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. ОТ. ОРУ. Ведение мяча.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения	1				ГАОУ ВО МГПУ

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Передачи мяча.					https://ino.mgpu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения	1				ГАОУ ВО МГПУ

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча.					https://ino.mgpu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.ОТ. ОРУ. Учебная игра	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.ОТ. ОРУ. Учебная игра	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.ОТ. ОРУ.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.ОТ. ОРУ.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.ОТ. ОРУ. Учебная игра	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. ОТ. ОРУ. Учебная игра	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Первичный инструктаж по ОТ № ИОТ-002-2022. Инструктаж по ОТ № ИОТ-073-2022. Ходьба, бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр. ОТ. ОРУ. Ходьба, бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3	Современные Олимпийские игры. ОТ. ОРУ. Ходьба, бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
4	Физическое развитие. ОТ. ОРУ. Бег 30 м. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5	Физические качества. ОТ. ОРУ. Бег 30 м. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
6	Сила как физическое качество. ОТ. ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
7	Быстрота как физическое качество. ОТ. ОРУ. Челночный бег. Подвижные	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	игры.					
8	Выносливость как физическое качество. "ОТ. ОРУ. Метание. Смешанное передвижение до 1 км. Подвижные игры."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
9	Гибкость как физическое качество. "ОТ. ОРУ. Метание. Смешанное передвижение до 1 км. Подвижные игры."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
10	Развитие координации движений. "ОТ. ОРУ. Метание. Смешанное передвижение до 1 км. Подвижные игры."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
11	Развитие координации движений. "ОТ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Смешанное передвижение до 1,5 км. Подвижные игры."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре. "ОТ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Смешанное передвижение до 1,5 км. Подвижные игры."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
13	Закаливание организма. "ОТ. ОРУ. К.У: Прыжок в длину с места. Смешанное передвижение до 1,5 км без учета	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	времени."					
14	Утренняя зарядка. "ОТ. ОРУ. К.У: Бег 30 м. с высокого старта, метание теннисного мяча в цель."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
15	Составление комплекса утренней зарядки. ОТ. ОРУ. К.У: Челночный бег, подтягивание.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Стойки и перемещение игроков. Эстафеты с мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
17	Строевые упражнения и команды.ОТ. ОРУ. Стойки и перемещение игроков. Эстафеты с мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
18	Строевые упражнения и команды.ОТ. ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
19	Прыжковые упражнения.ОТ. ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
20	Прыжковые упражнения.ОТ. ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
21	Гимнастическая разминка.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
22	Ходьба на гимнастической	1				ГАОУ ВО МГПУ

	скамейке.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.					https://ino.mgpu.ru/
23	Ходьба на гимнастической скамейке.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой.ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча. Игра в мини-футбол.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом. ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча. Игра в мини-футбол.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом.Инструктаж по ОТ № ИОТ-072-2022.Строчные команды. Построения и перестроения. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
28	ОТ. ОРУ. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
29	ОТ. ОРУ. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
30	ОТ. ОРУ. Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Техника выполнения стойки на лопатках. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

31	ОТ. ОРУ. Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Техника выполнения стойки на лопатках. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
32	"ОТ. ОРУ. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание). Подвижные игры."	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
33	ОТ. ОРУ. Передвижения по гимнастической стенке. Развитие координации. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
34	ОТ. ОРУ. Передвижения по гимнастической стенке. Развитие координации. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
35	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
36	ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
37	ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
38	ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
39	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

40	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
41	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень. ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
44	Броски мяча в неподвижную мишень. ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения. ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения. ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
47	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
48	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1				ГАОУ ВО МГПУ

	гимнастической скамейке.Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Ведение мяча, эстафеты.					https://ino.mgpu.ru/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.ОТ. ОРУ. Правила баскетбола. Ведение мяча, эстафеты.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. ОТ. ОРУ. Ведение мяча, эстафеты.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
52	Бег с поворотами и изменением направлений.ОТ. ОРУ. Ведение мяча, эстафеты.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
53	Бег с поворотами и изменением направлений.ОТ. ОРУ. Ведение мяча, эстафеты.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
54	Сложно координированные беговые упражнения.ОТ. ОРУ. Ведение мяча, эстафеты.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
55	Сложно координированные беговые упражнения.ОТ. ОРУ. Броски в кольцо. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр.ОТ. ОРУ. Броски в кольцо. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
57	Игры с приемами баскетбола.ОТ. ОРУ.	1				ГАОУ ВО МГПУ

	Ведение мяча, броски в кольцо.					https://ino.mgpu.ru/
58	Игры с приемами баскетбола. ОТ. ОРУ. Ведение мяча, броски в кольцо.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
59	Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Перемещения лицом, боком, эстафеты с волейбольными мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
60	ОТ. ОРУ. Правила игры в «Пионербол». Эстафеты с волейбольными мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
61	ОТ. ОРУ. Передачи мяча в парах. Эстафеты с волейбольными мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
62	ОТ. ОРУ. Передачи мяча в парах. Эстафеты с волейбольными мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
63	ОТ. ОРУ. Передачи мяча в парах. Эстафеты с волейбольными мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
64	ОТ. ОРУ. Подача и ловля мяча. Учебная игра в «Пионербол».	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
65	ОТ. ОРУ. Подача и ловля мяча. Учебная игра в «Пионербол».	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
66	ОТ. ОРУ. Подача и ловля мяча. Учебная игра в «Пионербол».	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
67	ОТ. ОРУ. Подача и ловля мяча. Учебная игра в «Пионербол».	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
68	Гонка мячей и слалом с	1				ГАОУ ВО МГПУ

	мячом.Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.					https://ino.mgpu.ru/
69	Футбольный бильярд.ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
70	Футбольный бильярд.ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
71	Бросок ногой.ОТ. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
72	ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
73	Подвижные игры на развитие равновесия.ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
74	Подвижные игры на развитие равновесия.ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.ОТ. ОРУ. Игры на ловкость и координацию.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
77	Освоение правил и техники	1				ГАОУ ВО МГПУ

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Инструктаж по ОТ № ИОТ-073-2022. Ходьба, бег. Подвижные игры					https://ino.mgpu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты ОТ. ОРУ. Ходьба, бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. ОТ. ОРУ. Бег 30 м. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. ОТ. ОРУ. Челночный бег. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. ОТ. ОРУ. Метание. Смешанное передвижение до 1 км. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. ОТ. ОРУ. К.У: Прыжок в длину с места. Смешанное передвижение до 1,5 км без учета времени.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.ОТ. ОРУ. К.У: Бег 30 м. с высокого старта, метание теннисного мяча в цель.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.ОТ. ОРУ. К.У: Челночный бег, подтягивание.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.Инструктаж по ОТ № ИОТ-070-2022. Стойки и перемещение игроков. Эстафеты с мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.ОТ. ОРУ. Стойки и перемещение игроков. Эстафеты с мячами.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	Эстафеты.ОТ. ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры.					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.ОТ. ОРУ. Ведение мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Ведение мяча.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Передачи мяча.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.ОТ. ОРУ. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
93	Освоение правил и техники	1				ГАОУ ВО МГПУ

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча.					https://ino.mgpu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.ОТ. ОРУ. Ведение, передача мяча.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.ОТ. ОРУ. Учебная игра	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.ОТ. ОРУ. Учебная игра	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.ОТ. ОРУ.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.ОТ. ОРУ.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.ОТ. ОРУ. Учебная игра	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. ОТ. ОРУ. Учебная игра	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Электронныецифр овыеобразователь ныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2	Задачи спорта и задачи физической культуры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3	Важныенавыкижизнедеятельностичело века	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
4	Туристическаядеятельность	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5	Строевыекоманды. Строевыеупражнения	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
6	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
7	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
8	Классификация физических упражнений по целевому назначению	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
9	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

10	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
11	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: партерная разминка	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
12	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
13	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
14	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
15	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
16	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
17	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	увеличения эластичности мышц					
18	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
19	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
20	Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
21	Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
22	Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
23	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
24	Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
25	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
26	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
27	Техника выполнения комплексов	1				ГАОУ ВО МГПУ

	упражнений на укрепление мышц ног					https://ino.mgpu.ru/
28	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
29	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
30	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
31	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
32	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
33	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
34	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
35	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
36	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
37	Техника выполнения комплексов	1				ГАОУ ВО МГПУ

	танцевальных шагов для развития координации					https://ino.mgpu.ru/
38	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
39	Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
40	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
41	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
42	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
43	Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
44	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
45	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
46	Техника выполнения перемещений:	1				ГАОУ ВО МГПУ

	перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги					https://ino.mgpu.ru/
47	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
48	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
49	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
50	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
51	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
52	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
53	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
54	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

55	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
56	Техника выполнения комплексов перемещений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
57	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
58	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
59	Правила организации и проведения туристических игр	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
60	Организация и проведение туристических игр	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
61	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
62	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
63	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
64	Выполнение упражнений под ритм и счет	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
65	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
66	Виды стилей плавания	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
67	Техника удержания на воде	1				ГАОУ ВО МГПУ

						https://ino.mgpu.ru/
68	Техника дыхания при плавании	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
69	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
70	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
71	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
72	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
73	Техника выполнения погружения в воду с головой	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
74	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
75	Техника выполнения всплытия и лежания на воде	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
76	Техника выполнения выдохов в воду	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
77	Техника выполнения скольжения в воде	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
78	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/
79	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				ГАОУ ВО МГПИУ https://ino.mgpu.ru/

80	Техника удержания скакалки при передаче, вращении	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
81	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
82	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч)	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
83	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
84	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
85	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
86	Техника выполнения акробатических упражнений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
87	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
88	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
89	Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
90	Участие в соревновательной	1				ГАОУ ВО МГПУ

	деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях					https://ino.mgpu.ru/
91	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
92	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
93	Сдача нормативов ГТО II ступени	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
94	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
95	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
96	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
97	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
98	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

99	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
100	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
101	Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
102	Демонстрация показательного выступления	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. 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/>