МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Саратова Лариса Александровна

АНОО "Пушкинская школа"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим объединением учителей предметов естественного цикла	Заместитель директора	Исполнительный директор АНОО "Пушкинская школа"
_____ Мосиенко А.И.	_____ Разинкова Е.С.	_____ Кулик И.А.
Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Приказ №1 от «1» сентября 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03146BC600C8B4FF804C34C1E85897233C9
Владелец: САРАТОВА ЛАРИСА АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен: с 17.09.2026 до 17.12.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Краснодар2026

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 счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая

подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

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

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	0.25	0	0.25	РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0.25	РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	0	0.25	
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.75	0	0.75	РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	
Итого по разделу		1.25			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	13	РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4
2.2	Легкая атлетика	22	0	22	
2.3	Подвижные и спортивные игры	30	0	30	
Итого по разделу		65			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		Урок "Развитие физической культуры в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		Урок "Развитие физической культуры в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4	Беговые упражнения. Правила развития физических	1	0	1		Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

	качеств. Зачет. Бег 30 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
5	Техника прыжков в длину с места.	1	0	1		Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
6	Прыжки в длину с места на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1		Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
7	Техника метания малого мяча	1	0	1		Урок "Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
8	Техника метания малого мяча на результат. Освоение	1	0	1		Урок "Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
9	Непрерывный бег – Развитие выносливости.	1	0	1		Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
10	Непрерывный бег Развитие выносливости. 1000 м без учета времени.	1	0	1		Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
11	Техника эстафетного бега.	1	0	1		
12	Техника безопасности на уроках. Стойка, передвижения, повороты на месте	1	0	1		Урок "Правила предупреждения травматизма" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
13	Техника	1	0	1		Урок "Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в

	ловли и передачи мяча на месте.					баскетболе" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
14	Техника ловли и передачи мяча на месте на результат. Техника ведения мяча на месте.	1	0	1		Урок "Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
15	Техника ведения мяча на месте на результат. Техника ведения мяча в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
16	Техника ведения мяча в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
17	Техника ведения мяча на месте на результат.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
18	Предупреждение травм при выполнении	1	0	1		Видео "Техника безопасности." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6524990?menuReferrer=catalogue

	гимнастических и акробатических упражнений					
19	Акробатическая комбинация	1	0	1		Урок "ОФП. Гибкость" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Урок "Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1924528?menuReferrer=catalogue
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	0	1		Видео "Круговая тренировка на пресс. Первая часть" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6748512?menuReferrer=catalogue

	положения лежа на спине					
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		Урок "Опорный прыжок." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
23	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Урок "Опорный прыжок." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
24	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Видео "Физические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4

	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		Видео "Сгибание разгибание рук на полу ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507380?menuReferrer=catalogue
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
28	Акробатическая комбинация	1	0	1		Урок "Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
29	Техника лазания по канату.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/4

30	Техника лазания по канату. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4
31	Т/б на уроках подвижных игр	1	0	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
32	«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	0	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
33	«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	0	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
34	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1	0	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
35	Подвижные	1	0	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ)

	игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
36	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1	0	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
37	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1	0	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
38	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	0	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
39	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	0	1		Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
40	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1		Урок "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
41	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1		Урок "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
42	Прыжок в	1	0	1		Урок "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (РЭШ)

	высоту с разбега. Зачет.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
43	Техника безопасности на уроках волейбола. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Стойка игрока и перемещения.	1	0	1		Урок "Правила предупреждения травматизма" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
44	Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
45	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
46	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
47	Передача	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ)

	мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
48	Технические действия игры в волейбол	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
49	Технические действия игры в пионербол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
50	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue

	подаче мяча. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.					
51	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
52	Игровая деятельность в приёме и передаче	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue

	двумя руками снизу в волейболе.					
53	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Урок "Играем все!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
54	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Игровая	1	0	1		Урок "Играем все!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

	деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.					
55	Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения.	1	0	1		Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
56	Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения.	1	0	1		Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
57	Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Зачет. Бег 60 м.	1	0	1		Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
58	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в	1	0	1		Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/

	длину с места.					
59	Прыжок в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1		Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
60	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
61	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	0	1		Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
62	Непрерывный бег.	1	0	1		Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
63	Непрерывный бег. 1000 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1		Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/

64	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
65	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
66	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
67	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в	1	0	1		Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue

	передаче мяча в футболе.					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени	1	0	1		Урок "ГТО II ступень" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/627768?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

• Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/