

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Тюменский муниципальный округ
МАОУ Каскаринская СОШ

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Мя Пашкова А.Ю.
№ протокола 1
«29» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
Текутьева Е. А.
«29» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Лукина В. А.
№ приказа 600
«31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2026-2027
Класс	4А, Б, В
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Илларионова Мария Владимировна

с. Каскара, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 4 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 13.07 2021).
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ от 31.05.2021 № 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный в Минюсте России 05.07.2021, регистрационный номер 64100).
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ НОО, ООО и СОО» (зарегистрирован от 11.02.2025 года).
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 08.10.2025 № 729 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ НОО, ООО и СОО» (зарегистрирован от 03.12.2025 года, регистрационный №84436).
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 10.11.2025 № 808 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ НОО, ООО и СОО» (зарегистрирован от 11.02.2026 года, регистрационный № 85296).
6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» от 18.05.2023 г. № 372.
7. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденной на педсовете, протокол №1 от 29.08.2025 г., приказом № 679 от 29.08.2025г., согласованной Управляющим Советом школы 29.08.2025 г. (протокол №12).
8. Учебного плана МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденного на педсовете, протокол №12 от 27.06.2026 г., приказом № 432 от 29.06.2026 г. и согласованного Управляющим Советом школы 29.06.2026 г. (протокол № 10).
9. Положения о рабочих программах учителей по образовательным программам, утвержденного на педсовете, протокол №1 от 29.08.2025 г., приказом № 637 от 29.08.2025 г. и согласованного Управляющим Советом школы 29.08.2025 г. (протокол № 10).

Рабочие программы учебных предметов, курсов должны содержать:

1. Пояснительную записку.
2. Содержание учебного предмета, курса.
3. Планируемые образовательные результаты.
4. Тематическое планирование.
5. Поурочное планирование.
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ

Знания о физической культуре.Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура:

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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

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 ее 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.
-

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.

ПО ОКОНЧАНИИ 4 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

-
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
 - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
-

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
 - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
-

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количеств о часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)					
2.1.	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры. Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg

			физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.		
2.2.	Сила, выносливость, как физические качества	1	Знакомятся с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека. Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ РЭШ. Урок № 15. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ
2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	1	Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое качество человека; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/

			выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд.		
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html
Итого по разделу		4			
Физическое совершенствование (55 часов) Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)					
3.1.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): поочерёдное обтирание	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	РЭШ. Урок № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88 https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsi

			каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам). Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).	взаимопомощи и сопереживания.	и ya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (49 часа)					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	1	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Презентации к уроку. http://www.myshared.ru/slide/1423487/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prezentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz

			дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 25. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической скакалкой	2	Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастическим мячом	1	Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=pIWd4pSBYEM https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения.	1	Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Видеоурок. https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla17-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные передвижения	2	Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе ;передвижение	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в	Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html

	ходьбой по гимнастической скамейке.		равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.); передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.</i>	4	Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту. Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Видеоуроки. https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567
4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.</i>	1	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 17. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOП8k
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на</i>	2	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом,	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/

	лыжах двухшажным попеременным ходом		сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.		РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/sart/191155/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8
4.10.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски и подъёмы на лыжах	1	Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/sart/226158/ Видеоуроки https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWede0
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Торможение лыжными палками и	1	Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/sart/191207/ РЭШ. Урок № 24.

	падением на бок		лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/sart/191296/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwuZP4
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	2	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/sart/190706/ РЭШ. Урок № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/sart/190818/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Презентации.

			ног в коленях;толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.		https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=PINqAWv62jA
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3X10, 4X9	2	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют челночный бег.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g РЭШ. Урок № 8. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/sart/190654/
4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA
4.18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места.	2	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711

	Многоскоки.		фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют многоскоки.		https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711
4.19.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега.	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта. Выполняют прыжок в длину с разбега.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg Презентации. https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c
4.20.	<i>Модуль "Подвижные игры".</i> Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	17	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки местих проведения;организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол,	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	РЭШ. Урок № 33 - 51. https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY https://www.youtube.com/watch?v=1iTf_XkywbA https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ

			выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;		
Итого по разделу		49			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (13 часов)					
5.1	Модуль "Коньковая подготовка".Строевые команды в коньковой подготовке. Правила техники безопасности.	5	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия Основная стойка.Разучивание техники безопасного падения набок. Совершенствование техники безопасного падения набок. Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на коньках ступающим шагом. Развитие выносливости.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konki-3875806.html https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-po-fizkulture-obuchenie-kataniyu-na-konkakh.html
5.2.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	8	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащи-	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства	https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4 https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE

			мися (работа в парах и группах);разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития физической культуры в России		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Развитие национальных видов спорта в России		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Физическая подготовка и её влияние на работу организма		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Организация самостоятельных занятий физической подготовкой		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Оказание первой помощи при травмах, полученных во время самостоятельных занятий физической культурой		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Комплексы упражнений, направленные на профилактику нарушения осанки		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Упражнения для снижения массы тела		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Закаливающие процедуры		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Разучивание техники метания на дальность		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Кроссовый бег в переменном темпе		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Закрепление техники метания на дальность		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Совершенствование техники челночного бега		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

16	Совершенствование техники прыжков в высоту		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Строевые упражнения		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Разучивание техники опорного прыжка		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Закрепление техники опорного прыжка		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Ритмическая гимнастика		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Разучивание техники одновременного одношажного классического хода		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Закрепление техники одновременного одношажного классического хода		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Прохождение учебной дистанции одновременным одношажным классическим ходом		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

32	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
----	---	--	---	---	--	---

33	Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Подвижные игры и эстафеты		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35	Основы техники безопасности на занятиях плаванием		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Подводящие упражнения для освоения в водной среде		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Разучивание техники упражнений на скольжение		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38	Разучивание техники упражнений на всплытие		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39	Разучивание техники плавания кролем на груди		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Закрепление техники плавания кролем на груди		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Разучивание техники плавания кролем на спине		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42	Закрепление техники плавания кролем на спине		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Плавание кролем на груди в полной координации		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Плавание кролем на спине в полной координации		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Закрепление техники стойки баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Закрепление техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
48	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

49	Разучивание техники нижней подачи. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
----	--	--	---	---	--	---

50	Закрепление техники нижней подачи. Подвижные игры с элементами волейбола		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	Разучивание техники остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	Разучивание техники остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Самостоятельная организация подвижных игр		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54	Эстафеты с элементами легкой атлетики		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56	Совершенствование техники метания мяча на дальность		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
57	Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание"		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		0	0		https://www.gto.ru/norms
60	Бег в равномерном темпе		0	1		https://www.gto.ru/norms
61	Беговые сложно-координированные упражнения		0	0		https://www.gto.ru/norms
62	Прыжковые сложно-координированные упражнения		0	0		https://www.gto.ru/norms
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		0	0		https://www.gto.ru/norms
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		0	1		https://www.gto.ru/norms
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		0	1		https://www.gto.ru/norms
66	Упражнения на развитие физических качеств		0	1		https://www.gto.ru/norms

67	Упражнения на развитие физических качеств		0	1		https://www.gto.ru/norms
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты		0	0		https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	28		