

Bambini School

Индивидуальный предприниматель Королёва Юлия Игоревна

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» к основной образовательной программе начального общего образования 2026/2027 учебный год



УТВЕРЖДЕНО:

ИП Королёва Юлия Игоревна

Ю.И. Королёва

«01» сентября 2026 г.

Барнаул, 2026

2.12. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») разработана для реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286, и Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372, в действующих редакциях.

Рабочая программа соответствует варианту № 1 федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», предусмотренному Федеральной образовательной программой начального общего образования.

Рабочая программа включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы и содержание обучения по годам обучения.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования разработана на основе требований ФГОС НОО к результатам освоения программы начального общего образования и ориентирована на достижение целей духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, определенных федеральной рабочей программой воспитания.

Программа учитывает задачи сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования культуры движения, развития физических качеств, освоения жизненно важных двигательных умений и навыков, формирования устойчивой потребности в двигательной активности и безопасном здоровом образе жизни.

В основе содержания программы лежат современные представления о физической культуре как части общей культуры человека. Основными группами физических упражнений являются гимнастические, игровые, туристические и спортивные упражнения.

Особое значение в начальном общем образовании имеет основная гимнастика, обеспечивающая развитие опорно-двигательного аппарата, гибкости, координации, моторики, культуры движения и освоение базовых двигательных действий.

Программа обеспечивает формирование представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, правилах безопасного выполнения физических упражнений.

Освоение программы направлено в том числе на подготовку обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает индивидуальный подход к обучающимся с учетом уровня физического развития, состояния здоровья, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей.

При организации занятий соблюдаются принципы систематичности и последовательности, непрерывности, возрастного соответствия, наглядности, доступности и индивидуализации, осознанности и активности, постепенного увеличения нагрузки и вариативности.

В основе образовательного процесса лежит системно-деятельностный подход, предполагающий активную двигательную деятельность обучающихся и последовательное формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности обучающегося, способной использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, организации активного отдыха и повседневной деятельности.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование системы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни;
- освоение основных гимнастических упражнений и жизненно важных двигательных навыков;
- формирование культуры движения;
- развитие гибкости, координации, быстроты, силы, выносливости и других физических качеств;
- обучение самостоятельной организации физической активности;
- формирование навыков безопасного поведения при выполнении физических упражнений;
- формирование способности контролировать физическую нагрузку и состояние организма;
- освоение способов взаимодействия со сверстниками в игровой, соревновательной и совместной двигательной деятельности;
- формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Содержание учебного предмета включает три взаимосвязанных компонента: знания о физической культуре; способы физкультурной деятельности; физическое совершенствование, включающее физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Плавательная подготовка реализуется при наличии соответствующего материально-технического обеспечения. Лыжная подготовка и упражнения на лыжах реализуются при наличии необходимых погодных условий и снежного покрова. Спортивная подготовка по отдельным видам спорта осуществляется с учетом материально-технических возможностей образовательной организации.

Общее количество часов, предусмотренных для изучения учебного предмета «Физическая культура» по варианту № 1 федерального учебного плана, составляет 303 часа:

в 1 классе — 99 часов (3 часа в неделю);

во 2 классе — 68 часов (2 часа в неделю);

в 3 классе — 68 часов (2 часа в неделю);

в 4 классе — 68 часов (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала не менее 70 процентов учебных часов отводится на выполнение физических упражнений.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения.

Патриотическое воспитание

У обучающегося формируются ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание роли физической культуры в жизни российского общества, интерес к достижениям отечественных спортсменов и развитию физической культуры и спорта.

Гражданское воспитание

У обучающегося формируются представления о правилах взаимодействия в коллективе, готовность к совместной деятельности, стремление к взаимопомощи, умение соотносить свое поведение с нравственными нормами, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам при выполнении упражнений, участии в играх и соревнованиях.

Ценности научного познания

У обучающегося формируются интерес к знаниям о физическом развитии человека, физических качествах, здоровье и движении, способность находить и использовать информацию, готовность наблюдать за собственным физическим развитием и результатами занятий.

Формирование культуры здоровья

У обучающегося формируются осознание ценности здоровья, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, установка на здоровый образ жизни и соблюдение правил безопасного поведения во время двигательной деятельности.

Экологическое воспитание

У обучающегося формируются ответственное отношение к природе, своему физическому и психическому здоровью, понимание необходимости безопасного поведения в природной и социальной среде.

Метапредметные результаты

В результате освоения программы по физической культуре у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия:

- ориентироваться в понятиях и терминах физической культуры;
- использовать изученную терминологию в устных высказываниях;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и состоянием здоровья;
- определять влияние различных упражнений на развитие физических качеств;
- классифицировать физические упражнения по назначению и характеру воздействия;
- различать гимнастические, игровые, туристические и спортивные упражнения;
- анализировать правила безопасного выполнения физических упражнений;
- составлять самостоятельно или совместно с другими обучающимися комплексы упражнений;
- наблюдать за динамикой собственного физического развития;
- использовать доступную информацию, схемы, иллюстрации и видеоматериалы для освоения физических упражнений;
- при необходимости использовать информационно-коммуникационные технологии в условиях контролируемого доступа.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения:

- вступать в учебный диалог;
- задавать вопросы и формулировать собственное мнение;
- описывать влияние занятий физической культурой на здоровье;
- объяснять правила и последовательность выполнения упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в играх, спортивных эстафетах и при выполнении совместных заданий;

распределять функции и роли в совместной деятельности;
проявлять уважение к достижениям других обучающихся;
оказывать помощь;
соблюдать правила конструктивного разрешения возникающих разногласий.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля:

оценивать влияние физической нагрузки на состояние организма;
контролировать самочувствие;
использовать доступные способы контроля частоты сердечных сокращений;
предвидеть потенциально опасные ситуации;
соблюдать требования безопасности;
планировать собственную физическую активность;
корректировать свои действия после замечаний учителя;
проявлять волевую саморегуляцию;
анализировать причины ошибок и способы их устранения.

Предметные результаты

1 класс

К концу обучения в 1 классе обучающийся будет:

различать основные области физической культуры: гимнастику, игры, туризм и спорт;
иметь представление о здоровом и активном образе жизни;
знать требования к одежде и обуви для занятий в помещении и на открытом воздухе;
соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
понимать значение разминки;
знать простейшие правила закаливания;
составлять и соблюдать распорядок дня;
выполнять утреннюю гимнастику и физкультминутки;

выбирать упражнения для формирования правильной осанки и стопы;

выполнять упражнения на развитие гибкости и координации;

участвовать в подвижных играх и спортивных эстафетах;

выполнять основные строевые команды;

осваивать гимнастический шаг и мягкий бег;

выполнять упражнения со скакалкой и мячом;

выполнять группировку, простейшие перекаты и кувырки;

выполнять упражнения на равновесие;

выполнять прыжки толчком двумя ногами в разных направлениях;

соблюдать правила взаимодействия в игровой деятельности.

2 класс

К концу обучения во 2 классе обучающийся будет:

описывать освоенные гимнастические упражнения;

наблюдать динамику развития гибкости, силы и координационно-скоростных способностей;

иметь представление об истории физической культуры, гимнастики и олимпийского движения;

понимать назначение комплекса ГТО;

знать основные правила безопасного поведения на воде;

знать основные гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями;

составлять комплексы упражнений основной гимнастики для решения конкретных задач;

контролировать осанку и правильную постановку стопы;

различать основные физические качества человека;

измерять частоту сердечных сокращений доступным способом;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня;

выполнять основные строевые команды и перестроения;

принимать участие в играх, игровых заданиях и спортивных эстафетах;

выполнять гимнастический шаг и мягкий бег вперед и назад;

выполнять прыжки, подскоки и галоп;

выполнять гимнастические и акробатические упражнения;

использовать гимнастические предметы;

выполнять упражнения на равновесие;

осваивать плавание при наличии соответствующих условий.

3 класс

К концу обучения в 3 классе обучающийся будет:

иметь представление о структуре спортивного движения в Российской Федерации;

понимать различие целей физической культуры и спорта;

определять назначение различных комплексов физических упражнений;

понимать связь физических упражнений с укреплением здоровья и развитием организма;

иметь общее представление о строении человека, костном скелете и основных группах мышц;

описывать технику изученных физических упражнений;

знать основные требования безопасности;

понимать особенности развития гибкости, координации, быстроты, силы и выносливости;

определять преимущественное воздействие упражнений на физические качества;

выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений;

самостоятельно проводить общую разминку, партерную разминку и разминку у опоры;

организовывать игры, игровые задания и эстафеты;

определять допустимую для себя физическую нагрузку;

контролировать дыхание во время физической деятельности;

выполнять гимнастические комбинации;

использовать танцевальные шаги, повороты и прыжки;

выполнять комплексы упражнений на гибкость и координацию;

выполнять построения, перестроения и различные способы передвижения;

осваивать строевой и походный шаг;

осваивать ходьбу на лыжах при наличии снежного покрова;
осваивать специальные упражнения начальной подготовки по выбранному виду спорта;
осваивать плавание при наличии соответствующей материально-технической базы.

4 класс

К концу обучения в 4 классе обучающийся будет:

характеризовать физическую культуру и ее значение в общей культуре человека;
понимать связь физической культуры с трудовой деятельностью;
различать задачи физической культуры и спорта;
характеризовать значение туристической деятельности;
знать основные строевые понятия и команды;
применять методы наблюдения за развитием гибкости и координационно-скоростных способностей;
определять ситуации, связанные с риском травмирования;
подбирать спортивную одежду в зависимости от условий занятий;
различать упражнения по их воздействию на физические качества;
самостоятельно составлять режим дня;
вести наблюдения за собственным физическим развитием;
контролировать физическую нагрузку;
объяснять технику изученных гимнастических и спортивных упражнений;
составлять комплексы упражнений для развития физических качеств;
организовывать подвижные игры и спортивные эстафеты;
самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику и физкультминутки;
выполнять общую, партерную разминку и разминку у опоры;
выполнять организующие и строевые упражнения;
взаимодействовать в парах и группах;
выполнять упражнения с мячом и скакалкой;
выполнять упражнения на равновесие, повороты и прыжки;

осваивать акробатические упражнения в соответствии с индивидуальными возможностями и требованиями безопасности;

осваивать спортивные игровые действия;

осваивать упражнения выбранного вида спорта;

осваивать плавание при наличии соответствующих условий.

Содержание обучения в 1 классе

Физическая культура. Культура движения

Понятие физической культуры. Значение регулярной двигательной активности. Гимнастика как основа формирования культуры движения. Основные части урока физической культуры.

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

Правила поведения и требования безопасности. Место проведения занятий. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда и обувь.

Распорядок дня. Личная гигиена. Самоконтроль.

Физические упражнения

Общая разминка. Гимнастические шаги. Мягкий бег.

Упражнения для стопы и осанки. Упражнения для развития гибкости и координации.

Упражнения с гимнастической скакалкой и мячом.

Партерные упражнения.

Простейшие акробатические упражнения. Группировки, перекаты, повороты.

Упражнения на равновесие.

Прыжки.

Основные хореографические положения и танцевальные шаги.

Подвижные игры. Музыкально-двигательные и сюжетные игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты.

Элементарные туристические упражнения и игровые задания.

Организующие команды, построения и перестроения.

Содержание обучения во 2 классе

Гармоничное физическое развитие. Контроль роста и массы тела. Осанка.

История возникновения и развития гимнастики. Олимпийские игры в Древней Греции. Возрождение олимпийского движения. Современные Олимпийские игры.

Виды гимнастики. Комплекс ГТО.

Безопасное поведение при занятиях физической культурой. Гигиена и закаливание.

Общая разминка.

Партерная разминка.

Разминка у опоры.

Упражнения для формирования свода стопы.

Упражнения для осанки.

Упражнения на гибкость.

Упражнения на координацию и быстроту.

Гимнастические перемещения.

Акробатические упражнения.

Упражнения с мячом и скакалкой.

Упражнения на равновесие.

Танцевальные движения.

Строевые упражнения и перестроения.

Подвижные игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты.

Плавательная подготовка — при наличии соответствующей материально-технической базы.

Содержание обучения в 3 классе

Физическая культура и спорт. Спортивное движение в Российской Федерации.

Основы строения человека. Основные группы мышц и их работа.

Физические качества: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на организм.

Безопасность занятий. Самоконтроль. Дыхание при выполнении физических упражнений.

Общая разминка.

Партерная разминка.

Разминка у опоры.

Самостоятельное проведение разминки.

Упражнения для различных групп мышц.

Гимнастические комбинации.

Акробатические упражнения.

Упражнения с предметами.

Прыжки и повороты.

Упражнения на равновесие.

Танцевальные упражнения.

Строевые упражнения. Строевой и походный шаг.

Подвижные игры.

Спортивные эстафеты.

Спортивные игры.

Начальная подготовка по выбранному виду спорта.

Туристические упражнения.

Ходьба на лыжах — при наличии снежного покрова и соответствующих условий.

Плавательная подготовка — при наличии необходимой материально-технической базы.

Содержание обучения в 4 классе

Физическая культура как часть общей культуры человека.

Физическое воспитание и физическое совершенствование.

Физическая культура и спорт: общие черты и различия.

История отечественной физической культуры и спорта.

Туристическая деятельность. Основы ориентирования и безопасного поведения.

Основы самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль физической нагрузки. Определение частоты сердечных сокращений. Подбор физической нагрузки.

Общая разминка.

Партерная разминка.

Разминка у опоры.

Самостоятельное составление комплексов упражнений.

Упражнения на гибкость, координацию, быстроту, силу и выносливость.

Гимнастические упражнения и комбинации.

Упражнения с гимнастическими предметами.

Акробатические упражнения.

Повороты, равновесия и прыжки.

Танцевальные упражнения.

Строевые упражнения.

Подвижные игры.

Спортивные эстафеты.

Спортивные игры.

Упражнения выбранного вида спорта.

Туристические упражнения.

Элементы единоборств и самообороны в безопасной учебной форме.

Плавание — при наличии соответствующей материально-технической базы.

При использовании электронных (цифровых) образовательных ресурсов допускается применение ресурсов, содержание которых соответствует законодательству Российской Федерации об образовании, возрастным особенностям обучающихся и целям рабочей программы. Электронные (цифровые) образовательные ресурсы могут использоваться для демонстрации техники физических упражнений, изучения правил безопасности, истории физической культуры и спорта, способов самоконтроля и организации самостоятельной двигательной деятельности.

Физическая нагрузка определяется с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся.

Обучающиеся, имеющие ограничения по состоянию здоровья, участвуют в образовательной деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями.

При отсутствии условий для отдельных видов двигательной деятельности содержание программы реализуется с учетом материально-технических возможностей образовательной организации и требований федеральной рабочей программы.

Освоение практического содержания программы осуществляется с обязательным соблюдением требований охраны жизни и здоровья обучающихся, техники безопасности и санитарно-гигиенических требований.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура. 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 1 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 1 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 1 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 1 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 1 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	15	0	0	Российская электронная школа. Физическая

	акробатики				культура. 1 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	15	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 1 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лёгкая атлетика	18	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 1 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 1 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого по разделу	67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	ВФСК ГТО — https://www.gto.ru/ ; Российская электронная школа — https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого по разделу	26			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

Физическая культура. 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 2 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 2 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Итого по разделу	6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 2 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 2 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 2 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	9	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 2 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Лёгкая атлетика	10	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 2 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	10	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 2 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Итого по разделу	39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	19	0	0	ВФСК ГТО — https://www.gto.ru/ ; Российская электронная школа — https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Итого по разделу	19			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

Физическая культура. 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 3 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 3 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 3 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 3 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Итого по разделу	4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 3 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 3 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 3 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Лёгкая атлетика	9	0	0	Российская электронная

					школа. Физическая культура. 3 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	9	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 3 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 3 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Итого по разделу	42			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	0	ВФСК ГТО — https://www.gto.ru/ ; Российская электронная школа — https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Итого по разделу	18			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

Физическая культура. 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 4 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 4 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи при	2	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 4 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	травмах				4/
	Итого по разделу	5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 4 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 4 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 4 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Лёгкая атлетика	8	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 4 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	9	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 4 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	0	Российская электронная школа. Физическая культура. 4 класс — https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	0	ВФСК ГТО — https://www.gto.ru/ ; Российская электронная школа — https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Итого по разделу	18			
	ОБЩЕЕ	68	0	0	

	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
--	--------------------------------------	--	--	--	--

Общее количество часов

Класс	Количество часов
1 класс	99
2 класс	68
3 класс	68
4 класс	68
Всего	303

Рабочие программы курсов внеурочной деятельности

Поурочное планирование

Поурочное планирование разработано на основе содержания и тематического планирования федеральной рабочей программы и распределено по урокам в пределах годового объема часов.

1 класс — 66 часов

№ урока	Тема урока
Урок 1	Знания о физической культуре 1
Урок 2	Режим дня школьника 1
Урок 3	Гигиена человека 1
Урок 4	Осанка человека 1
Урок 5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника 1
Урок 6	Первичное изучение: Гимнастика с основами акробатики
Урок 7	Наблюдение и анализ: Гимнастика с основами акробатики
Урок 8	Практическая работа: Гимнастика с основами акробатики
Урок 9	Применение изученного: Гимнастика с основами акробатики
Урок 10	Закрепление: Гимнастика с основами акробатики
Урок 11	Самостоятельная работа: Гимнастика с основами акробатики
Урок 12	Работа с учебной информацией: Гимнастика с основами акробатики
Урок 13	Решение учебных задач: Гимнастика с основами акробатики
Урок 14	Обобщение и систематизация: Гимнастика с основами акробатики
Урок 15	Контроль и коррекция: Гимнастика с основами акробатики
Урок 16	Первичное изучение: Лыжная подготовка
Урок 17	Наблюдение и анализ: Лыжная подготовка
Урок 18	Практическая работа: Лыжная подготовка
Урок 19	Применение изученного: Лыжная подготовка
Урок 20	Закрепление: Лыжная подготовка
Урок 21	Самостоятельная работа: Лыжная подготовка
Урок 22	Работа с учебной информацией: Лыжная подготовка
Урок 23	Решение учебных задач: Лыжная подготовка
Урок 24	Обобщение и систематизация: Лыжная подготовка
Урок 25	Контроль и коррекция: Лыжная подготовка
Урок 26	Первичное изучение: Легкая атлетика
Урок 27	Наблюдение и анализ: Легкая атлетика
Урок 28	Практическая работа: Легкая атлетика
Урок 29	Применение изученного: Легкая атлетика
Урок 30	Закрепление: Легкая атлетика
Урок 31	Самостоятельная работа: Легкая атлетика
Урок 32	Работа с учебной информацией: Легкая атлетика
Урок 33	Решение учебных задач: Легкая атлетика
Урок 34	Обобщение и систематизация: Легкая атлетика
Урок 35	Контроль и коррекция: Легкая атлетика

№ урока	Тема урока
Урок 36	Первичное изучение: Легкая атлетика
Урок 37	Наблюдение и анализ: Легкая атлетика
Урок 38	Практическая работа: Легкая атлетика
Урок 39	Применение изученного: Легкая атлетика
Урок 40	Первичное изучение: Подвижные и спортивные игры
Урок 41	Наблюдение и анализ: Подвижные и спортивные игры
Урок 42	Практическая работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 43	Применение изученного: Подвижные и спортивные игры
Урок 44	Закрепление: Подвижные и спортивные игры
Урок 45	Самостоятельная работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 46	Работа с учебной информацией: Подвижные и спортивные игры
Урок 47	Решение учебных задач: Подвижные и спортивные игры
Урок 48	Обобщение и систематизация: Подвижные и спортивные игры
Урок 49	Контроль и коррекция: Подвижные и спортивные игры
Урок 50	Первичное изучение: Подвижные и спортивные игры
Урок 51	Наблюдение и анализ: Подвижные и спортивные игры
Урок 52	Практическая работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 53	Применение изученного: Подвижные и спортивные игры
Урок 54	Закрепление: Подвижные и спортивные игры
Урок 55	Первичное изучение: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 56	Наблюдение и анализ: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 57	Практическая работа: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 58	Применение изученного: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 59	Закрепление: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 60	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 61	Работа с учебной информацией: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 62	Решение учебных задач: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 63	Обобщение и систематизация: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 64	Контроль и коррекция: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

№ урока	Тема урока
Урок 65	Первичное изучение: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 66	Наблюдение и анализ: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
2 класс — 68 часов	
№ урока	Тема урока
Урок 1	Первичное изучение: Знания о физической культуре
Урок 2	Наблюдение и анализ: Знания о физической культуре
Урок 3	Первичное изучение: Физическое развитие и его измерение
Урок 4	Наблюдение и анализ: Физическое развитие и его измерение
Урок 5	Практическая работа: Физическое развитие и его измерение
Урок 6	Применение изученного: Физическое развитие и его измерение
Урок 7	Закрепление: Физическое развитие и его измерение
Урок 8	Самостоятельная работа: Физическое развитие и его измерение
Урок 9	Занятия по укреплению здоровья
Урок 10	1 Индивидуаль ные комплексы утренней зарядки
Урок 11	1 Первичное изучение: Гимнастика с основами акробатики
Урок 12	Наблюдение и анализ: Гимнастика с основами акробатики
Урок 13	Практическая работа: Гимнастика с основами акробатики
Урок 14	Применение изученного: Гимнастика с основами акробатики
Урок 15	Закрепление: Гимнастика с основами акробатики
Урок 16	Самостоятельная работа: Гимнастика с основами акробатики
Урок 17	Работа с учебной информацией: Гимнастика с основами акробатики
Урок 18	Решение учебных задач: Гимнастика с основами акробатики
Урок 19	Обобщение и систематизация: Гимнастика с основами акробатики
Урок 20	Контроль и коррекция: Гимнастика с основами акробатики
Урок 21	Первичное изучение: Лыжная подготовка
Урок 22	Наблюдение и анализ: Лыжная подготовка
Урок 23	Практическая работа: Лыжная подготовка
Урок 24	Применение изученного: Лыжная подготовка
Урок 25	Закрепление: Лыжная подготовка
Урок 26	Самостоятельная работа: Лыжная подготовка
Урок 27	Работа с учебной информацией: Лыжная подготовка
Урок 28	Решение учебных задач: Лыжная подготовка
Урок 29	Обобщение и систематизация: Лыжная подготовка

№ урока	Тема урока
Урок 30	Первичное изучение: Легкая атлетика
Урок 31	Наблюдение и анализ: Легкая атлетика
Урок 32	Практическая работа: Легкая атлетика
Урок 33	Применение изученного: Легкая атлетика
Урок 34	Закрепление: Легкая атлетика
Урок 35	Самостоятельная работа: Легкая атлетика
Урок 36	Работа с учебной информацией: Легкая атлетика
Урок 37	Решение учебных задач: Легкая атлетика
Урок 38	Обобщение и систематизация: Легкая атлетика
Урок 39	Контроль и коррекция: Легкая атлетика
Урок 40	Первичное изучение: Легкая атлетика
Урок 41	Наблюдение и анализ: Легкая атлетика
Урок 42	Первичное изучение: Подвижные игры
Урок 43	Наблюдение и анализ: Подвижные игры
Урок 44	Практическая работа: Подвижные игры
Урок 45	Применение изученного: Подвижные игры
Урок 46	Закрепление: Подвижные игры
Урок 47	Самостоятельная работа: Подвижные игры
Урок 48	Работа с учебной информацией: Подвижные игры
Урок 49	Решение учебных задач: Подвижные игры
Урок 50	Обобщение и систематизация: Подвижные игры
Урок 51	Контроль и коррекция: Подвижные игры
Урок 52	Первичное изучение: Подвижные игры
Урок 53	Наблюдение и анализ: Подвижные игры
Урок 54	Практическая работа: Подвижные игры
Урок 55	Первичное изучение: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 56	Наблюдение и анализ: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 57	Практическая работа: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 58	Применение изученного: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 59	Закрепление: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 60	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 61	Работа с учебной информацией: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 62	Решение учебных задач: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 63	Обобщение и систематизация: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 64	Контроль и коррекция: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 65	Первичное изучение: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 66	Наблюдение и анализ: Подготовка к выполнению нормативных требований

№ урока	Тема урока
Урок 67	Практическая работа: Подготовка к выполнению нормативных требований
Урок 68	Применение изученного: Подготовка к выполнению нормативных требований
3 класс — 68 часов	
№ урока	Тема урока
Урок 1	Знания о физической культуре
Урок 2	1 Виды физических упражнений, используемых на уроках
Урок 3	1 Измерение пульса на уроках физической культуры
Урок 4	1 Физическая нагрузка
Урок 5	1 Закаливание организма
Урок 6	1 Дыхательная и зрительная гимнастика
Урок 7	1 Первичное изучение: Гимнастика с основами акробатики
Урок 8	Наблюдение и анализ: Гимнастика с основами акробатики
Урок 9	Практическая работа: Гимнастика с основами акробатики
Урок 10	Применение изученного: Гимнастика с основами акробатики
Урок 11	Закрепление: Гимнастика с основами акробатики
Урок 12	Самостоятельная работа: Гимнастика с основами акробатики
Урок 13	Работа с учебной информацией: Гимнастика с основами акробатики
Урок 14	Решение учебных задач: Гимнастика с основами акробатики
Урок 15	Обобщение и систематизация: Гимнастика с основами акробатики
Урок 16	Контроль и коррекция: Гимнастика с основами акробатики
Урок 17	Первичное изучение: Легкая атлетика
Урок 18	Наблюдение и анализ: Легкая атлетика
Урок 19	Практическая работа: Легкая атлетика
Урок 20	Применение изученного: Легкая атлетика
Урок 21	Закрепление: Легкая атлетика
Урок 22	Самостоятельная работа: Легкая атлетика
Урок 23	Работа с учебной информацией: Легкая атлетика
Урок 24	Решение учебных задач: Легкая атлетика
Урок 25	Обобщение и систематизация: Легкая атлетика
Урок 26	Контроль и коррекция: Легкая атлетика
Урок 27	Первичное изучение: Легкая атлетика
Урок 28	Наблюдение и анализ: Легкая атлетика
Урок 29	Первичное изучение: Лыжная подготовка
Урок 30	Наблюдение и анализ: Лыжная подготовка
Урок 31	Практическая работа: Лыжная подготовка
Урок 32	Применение изученного: Лыжная подготовка
Урок 33	Закрепление: Лыжная подготовка

№ урока	Тема урока
Урок 34	Самостоятельная работа: Лыжная подготовка
Урок 35	Работа с учебной информацией: Лыжная подготовка
Урок 36	Решение учебных задач: Лыжная подготовка
Урок 37	Обобщение и систематизация: Лыжная подготовка
Урок 38	Контроль и коррекция: Лыжная подготовка
Урок 39	Первичное изучение: Подвижные и спортивные игры
Урок 40	Наблюдение и анализ: Подвижные и спортивные игры
Урок 41	Практическая работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 42	Применение изученного: Подвижные и спортивные игры
Урок 43	Закрепление: Подвижные и спортивные игры
Урок 44	Самостоятельная работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 45	Работа с учебной информацией: Подвижные и спортивные игры
Урок 46	Решение учебных задач: Подвижные и спортивные игры
Урок 47	Обобщение и систематизация: Подвижные и спортивные игры
Урок 48	Контроль и коррекция: Подвижные и спортивные игры
Урок 49	Первичное изучение: Подвижные и спортивные игры
Урок 50	Наблюдение и анализ: Подвижные и спортивные игры
Урок 51	Практическая работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 52	Применение изученного: Подвижные и спортивные игры
Урок 53	Закрепление: Подвижные и спортивные игры
Урок 54	Самостоятельная работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 55	Первичное изучение: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 56	Наблюдение и анализ: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 57	Практическая работа: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 58	Применение изученного: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 59	Закрепление: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 60	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 61	Работа с учебной информацией: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 62	Решение учебных задач: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

№ урока	Тема урока
Урок 63	Обобщение и систематизация: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 64	Контроль и коррекция: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 65	Первичное изучение: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 66	Наблюдение и анализ: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 67	Практическая работа: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 68	Применение изученного: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
4 класс — 68 часов	
№ урока	Тема урока
Урок 1	Знания о физической культуре 1
Урок 2	Первичное изучение: Самостоятельная физическая подготовка
Урок 3	Наблюдение и анализ: Самостоятельная физическая подготовка
Урок 4	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении 1
Урок 5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела 1
Урок 6	Закаливание организма 1
Урок 7	Первичное изучение: Гимнастика с основами акробатики
Урок 8	Наблюдение и анализ: Гимнастика с основами акробатики
Урок 9	Практическая работа: Гимнастика с основами акробатики
Урок 10	Применение изученного: Гимнастика с основами акробатики
Урок 11	Закрепление: Гимнастика с основами акробатики
Урок 12	Самостоятельная работа: Гимнастика с основами акробатики
Урок 13	Работа с учебной информацией: Гимнастика с основами акробатики
Урок 14	Решение учебных задач: Гимнастика с основами акробатики
Урок 15	Обобщение и систематизация: Гимнастика с основами акробатики
Урок 16	Контроль и коррекция: Гимнастика с основами акробатики
Урок 17	Первичное изучение: Легкая атлетика
Урок 18	Наблюдение и анализ: Легкая атлетика
Урок 19	Практическая работа: Легкая атлетика
Урок 20	Применение изученного: Легкая атлетика
Урок 21	Закрепление: Легкая атлетика
Урок 22	Самостоятельная работа: Легкая атлетика

№ урока	Тема урока
Урок 23	Работа с учебной информацией: Легкая атлетика
Урок 24	Решение учебных задач: Легкая атлетика
Урок 25	Обобщение и систематизация: Легкая атлетика
Урок 26	Первичное изучение: Лыжная подготовка
Урок 27	Наблюдение и анализ: Лыжная подготовка
Урок 28	Практическая работа: Лыжная подготовка
Урок 29	Применение изученного: Лыжная подготовка
Урок 30	Закрепление: Лыжная подготовка
Урок 31	Самостоятельная работа: Лыжная подготовка
Урок 32	Работа с учебной информацией: Лыжная подготовка
Урок 33	Решение учебных задач: Лыжная подготовка
Урок 34	Обобщение и систематизация: Лыжная подготовка
Урок 35	Контроль и коррекция: Лыжная подготовка
Урок 36	Первичное изучение: Лыжная подготовка
Урок 37	Наблюдение и анализ: Лыжная подготовка
Урок 38	Первичное изучение: Подвижные и спортивные игры
Урок 39	Наблюдение и анализ: Подвижные и спортивные игры
Урок 40	Практическая работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 41	Применение изученного: Подвижные и спортивные игры
Урок 42	Закрепление: Подвижные и спортивные игры
Урок 43	Самостоятельная работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 44	Работа с учебной информацией: Подвижные и спортивные игры
Урок 45	Решение учебных задач: Подвижные и спортивные игры
Урок 46	Обобщение и систематизация: Подвижные и спортивные игры
Урок 47	Контроль и коррекция: Подвижные и спортивные игры
Урок 48	Первичное изучение: Подвижные и спортивные игры
Урок 49	Наблюдение и анализ: Подвижные и спортивные игры
Урок 50	Практическая работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 51	Применение изученного: Подвижные и спортивные игры
Урок 52	Закрепление: Подвижные и спортивные игры
Урок 53	Самостоятельная работа: Подвижные и спортивные игры
Урок 54	Первичное изучение: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 55	Наблюдение и анализ: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 56	Практическая работа: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 57	Применение изученного: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

№ урока	Тема урока
Урок 58	Закрепление: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 59	Самостоятельная работа: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 60	Работа с учебной информацией: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 61	Решение учебных задач: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 62	Обобщение и систематизация: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 63	Контроль и коррекция: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 64	Первичное изучение: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 65	Наблюдение и анализ: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 66	Практическая работа: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 67	Применение изученного: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Урок 68	Закрепление: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО