

**Зарецкая
Инеcса
Владимировна**

Зарецкая Инеcса Владимировна
C=RU, S=г. Санкт-Петербург, L=г. Санкт-Петербург,
T=Директор, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ
№ 405 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СНИЛС=06892142592,
ИНН=780606923624, E=school405@mail.ru, G=Инеcса
Владимировна, SN=Зарецкая, CN=Зарецкая Инеcса
Владимировна
я подтверждаю этот документ
2026.09.23 10:30:03+03'00'

Приложение к ООП НОО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт - Петербурга

Администрация Красногвардейского района Санкт - Петербурга

ГБОУ гимназия №405

РАССМОТРЕНО

Директор

(Зарецкая И.В.)
Протокол Педагогического совета № 1
от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

(Зарецкая И.В.)
Приказ №64
от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11478010)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 классов

Составитель: учитель физической культуры
Минкевич Д. А.

Санкт- Петербург 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 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).

В 1 классе на модуль «Ритмика» выделено дополнительно 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. 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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klasi223820902/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klasi223820902/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klasi223820902/
1.2	Осанка человека	1	0		Уроки физической культуры. Методические

					рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.2	Лыжная подготовка	9	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.3	Легкая атлетика	18	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.4	Подвижные и спортивные игры	9	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/

Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Ритмика	33	0		
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kulturi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		39			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Планируемый период / Фактическая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Что такое физическая культура	1	0		1 четверть	
2	Современные физические упражнения	1	0			
3	Что такое ритмика?	1	0			
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 15–18. Прочитать текст «Что такое режим дня». Ответить, зачем нужен режим дня. (чит.гр.); Посчитать, сколько часов отводится на сон (с 21:00 до 7:00) (мат.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0			
6	Основные положения рук, ног и корпуса. Влияние танцевальных упражнений на осанку	1	0			

	человека.					
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0			
8	Правила поведения на уроках физической культуры. Стартовая диагностика	1	0			
9	Музыкальный этюд «Макарена»	1	0			
10	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0			
11	Исходные положения в физических упражнениях	1	0			
12	Тренировочный танец «Стирка»	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с.33. Прочитать об утренней зарядке. Объяснить, зачем нужна разминка перед танцем. (ест.-науч.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
13	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0			
14	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0			
15	Разминка. Основные	1	0			

	движения танца «Полька». Разучивание движений					
16	Акробатические упражнения, основные техники	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 55–56. Прочитать, что такое акробатика. Назвать упражнения на силу, гибкость, равновесие. Креативное мышление: Придумать одно простое акробатическое упражнение. (чит.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
17	Акробатические упражнения, основные техники	1	0			
18	Разминка. Диско-танец «Зоопарк»	1	0			
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0			
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 71–73. Прочитать, чем отличается шеренга от колонны. Выполнить построение в шеренгу и колонну. (чит. гр.); Посчитать, сколько учеников в шеренге и в колонне. (мат.гр.)

						Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
21	Основы современных танцев. Тренировочный танец «Страйк». Разучивание движений	1	0			
22	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0			
23	Гимнастические упражнения с мячом	1	0			
24	Диско-танец «Бимба». Разучивание движений	1	0			ФГ: Измерить пульс до и после танца (за 10 секунд, умножить на 6). Объяснить, почему пульс меняется. (ест.-науч.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0		2 четверть	
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0			
27	Тренировочные танцы «Па-Де-Грас» и «Конькобежцы». Разучивание движений	1	0			

28	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 30–31. Выполнить поднимание туловища за 30 секунд. Посчитать количество раз. Сравнить с результатом товарища. (мат.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
29	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0			
30	Разминка. Тренировочный танец «Летка-Енка»	1	0			
31	Сгибание рук в положении упор лежа. Промежуточный полугодовой контроль	1	0			
32	Разучивание прыжков в группировке	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 71. Прочитать описание прыжков в группировке. Назвать фазы прыжка. (чит.гр.); Посчитать, сколько прыжков нужно выполнить (10–14). (мат.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/

						klassi223820902/
33	Тренировочный танец «Сиртаки»	1	0			
34	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0			
35	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0			
36	Диско-танец «Зеленая Дверь» Разучивание движений	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 59–61. Рассмотреть гимнастический шаг и бег. Придумать новое танцевальное движение на их основе. (креат.мышление) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
37	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0			
38	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0			
39	Диско-танец «Модный Рок». Разучивание движений.	1	0			
40	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 79–83. Прочитать о ступающем шаге. Объяснить, как правильно ставить лыжи. (чит.гр.); Ответить на вопрос:

						Почему на лыжах можно скользить по снегу? (ест.-ауч.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0			
42	Разминка. Тренировочный танец «Конга»	1	0			
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0			
44	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 79–80. Прочитать текст. Сравнить ступающий и скользящий шаг. (чит.гр.); Измерить длину своего шага. (мат.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
45	Тренировочный танец «Кадриль»	1	0			
46	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0			
47	Имитационные	1	0			

	упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом					
48	Ритмико-гимнастические упражнения	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 33. Объяснить, почему после физических упражнений нужно отдыхать и восстанавливать дыхание. (ест.-науч.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0		3 четверть	
50	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0			
51	Танец «Медленный Вальс». Изучение базовых движений	1	0			
52	Чем отличается ходьба от бега	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 85–86. Прочитать текст. Найти главное отличие бега от ходьбы. (чит.гр.); Измерить длину шага. Посчитать, сколько шагов нужно сделать, чтобы пройти 10 метров.

						(мат.гр) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
53	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0			
54	Танец «Медленный Вальс». Повторение движений	1	0			
55	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0			
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0			ФГ: Пробежать 30 метров. Замерить время. Сравнить с результатом товарища. (мат.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
57	Тренировочный танец «Топ-Хлоп».	1	0			
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0			
59	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0			

60	Направление движений в современных танцах и возможности их обыгрывания	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 87–88. Прочитать об упражнениях с равномерной скоростью. Применить этот принцип в танцевальных движениях. (чит.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
61	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0			
62	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0			
63	Ритмический рисунок мелодий в современных танцах и его проработка	1	0			
64	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 89–91. Прочитать фазы прыжка. Назвать их последовательность. Математическая: Измерить длину своего прыжка с места. (чит.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы

						https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
65	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0			
66	Стиль хип-хоп и его базовые движения	1	0			
67	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0			
68	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0			ФГ: Выполнить прыжок в длину с места. Измерить результат. Сравнить с нормативом (если есть в учебнике). (мат.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
69	Стиль афро и его базовые движения	1	0			
70	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0			
71	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0			
72	Простейшие трюки в партере и техника безопасности	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025.

						с. 56–58. Рассмотреть акробатические упражнения. Придумать простой трюк в партере и показать его. (креат.мышление) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
73	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0			
74	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0			
75	Танец «Полька» со сменой пар. Разучивание движений	1	0			
76	Считалки для подвижных игр	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 98–99. Прочитать считалки. Выучить одну. (чит.гр.); Придумать свою считалку для игры. (креат.мышление) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
77	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0			
78	Изучение базовых движений танца «ВОГ»	1	0			
79	Обучение способам	1	0		4 четверть	

	организации игровых площадок					
80	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 100. Прочитать правила игры «Охотники и утки». Организовать игру с одноклассниками. (чит.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
81	Изучение «Диско-Связки»	1	0			
82	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0			
83	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0			
84	Отработка «Диско-Связки»	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 103–106. Посчитать, за сколько секунд команда прошла эстафету. (мат.гр.); Придумать новую эстафету с обручем. (креат.мышление) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
85	Разучивание подвижной	1	0			

	игры «Не оступись»					
86	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0			
87	Исполнение «Диско-Связки» в тройках и соревнования между тройками на слаженность.	1	0			
88	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 107. Прочитать правила игры. Объяснить, как передвигаться с мячом, зажатым между ногами. (чит.гр.) Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0			
90	Тренировочный танец «Рейв»	1	0			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0			
92	Освоение правил и техники выполнения	1	0			Инфоурок. Правила и техника

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					выполнения нормативов комплекса ГТО https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-pravila-i-tehnika-vypolneniya-normativov-kompleksa-gto-7050199.html ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 30–31. Выполнить норматив. Посчитать количество раз за 30 секунд. Сравнить с таблицей ГТО. (мат.гр.)
93	Танец «Рейв» отработка движений	1	0			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0			
96	Подготовка танца к «Последнему звонку»	1	0			ФГ: Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение, 2025. с. 107–109. Прочитать правила игры «Пингвины с мячом» или «Кто быстрее». Организовать игру на перемене. (чит.гр.); Придумать новое движение для танца. (креат.мышление)

						Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0			
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. Промежуточный годовой контроль	1	0			
99	Репетиция танца на концерт к «Последнему звонку»	1	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство Просвещение, 2025.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство Просвещение, 2025.

Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. Методическое
пособие. – М., Просвещение 1972

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единое содержание общего образования. - <https://edsoo.ru/>

Институт стратегии развития образования РАО - <https://instrao.ru/>

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы -
<https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт - Петербурга

Администрация Красногвардейского района Санкт - Петербурга

ГБОУ гимназия №405

РАССМОТРЕНО

Директор

(Зарецкая И.В.)
Протокол Педагогического совета № 1
от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

(Зарецкая И.В.)
Приказ №64
от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11478010)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2 классов

Составитель: учителя физической культуры

Буханцова Е. Н.

Николаева Е.А.

Минкевич Д.А.

Санкт- Петербург 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 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).

В 1 классе на модуль «Ритмика» выделено дополнительно 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

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 поочерёдно 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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. 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 приёмами 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

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 во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её 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;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё 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 приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.2	Лыжная подготовка	12	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.3	Легкая атлетика	15	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.4	Подвижные игры	16	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0		Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Планируем ый период / Фактически я дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практич еские работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0		1 четверть	ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр. 7, воп.1,2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0			
3	Современные Олимпийские игры	1	0			
4	Физическое развитие	1	0			
5	Физические качества	1	0			
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Вводный контроль	1	0			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
7	Развитие координации движений	1	0			
8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0			
9	Закаливание организма	1	0			

10	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.80-81, упр.1-2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0			
12	Строевые упражнения и команды	1	0			
13	Прыжковые упражнения	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр. 109, вопр.1-2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
14	Гимнастическая разминка	1	0			
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0			
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр. 128-129, зад.1-3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0		2 четверть	
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0			
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0			
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0			
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0			
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.140, зад..1-2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.143, зад. 1-2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/

						rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
24	Спуск с горы в основной стойке	1	0			
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0			
26	Подъем лесенкой	1	0			
27	Подъем лесенкой	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.146-147, зад. 1-2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0			
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0			
30	Торможение лыжными палками	1	0			
31	Торможение лыжными палками	1	0			
32	Торможение падением на бок	1	0			
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0		3 четверть	
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0			
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0			
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.100, зад. 1-2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/

						rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.99, правила Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
38	Сложно координированные прыжковые упражнения. Промежуточный полугодовой контроль	1	0			
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0			
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0			
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0			
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0			
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0			
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0			
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0			

46	Сложно координированные беговые упражнения	1	0			
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	0			ФГ: Комплекс СБУ: 9 специальных беговых упражнений https://marathonec.ru/complex-sbu/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0			
49	Игры с приемами баскетбола	1	0			
50	Игры с приемами баскетбола	1	0			ФГ: Физическая культура. 2 класс. А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2015. Стр. 78-80. Задание 1,2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.152-153, Упр. «Мяч среднему», «Мяч соседу» Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0			
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0			
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.154-155,

						Упр. «Бросок мяча в колонне», «Неудобный бросок» Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
55	Прием «волна» в баскетболе	1	0		4 четверть	
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.155, упр. «Волна» Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0			
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.155, упр. «Метко в цель» Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0			
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.158-159, упр. «Гонка мячей», «Слалом с

						мячом» Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
61	Футбольный бильярд	1	0			
62	Футбольный бильярд	1	0			
63	Бросок ногой	1	0			
64	Бросок ногой	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.161, упр. «Бросок ногой» Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Бег на 30 метров. Промежуточный годовой контроль	1	0			
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0			
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0			ФГ: Физическая культура: 2 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 15-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.164, зад. 1-4 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/

68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство Просвещение, 2025.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство Просвещение, 2025.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. Примерные рабочие программы.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1. Единое содержание общего образования. - <https://edsoo.ru/>
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы
- <https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ГБОУ гимназия № 405

РАССМОТРЕНО

Директор

(Зарецкая И.В.)
Протокол Педагогического совета № 1
от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

(Зарецкая И.В.)
Приказ № 64
от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11478010)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3 классов

Составитель: учителя физической культуры
Буханцова Е.Н.
Николаева Е.А.

Санкт-Петербург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 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).

В 1 классе на модуль «Ритмика» выделено дополнительно 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка в связи с техническими условиями в школе не проводится. Часы плавательной подготовки использованы для углубленной физической подготовки по легкой атлетике, а также в развитии физических качеств через подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. 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 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.

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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.3	Физическая нагрузка	2			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.2	Легкая атлетика	11			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.3	Лыжная подготовка	12			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.5	Подвижные и спортивные игры	23			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	2			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/

	требований комплекса ГТО				metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Планиру емый период / Фактичес кая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практич еские работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			1 четверть	
2	История появления современного спорта	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. С.12, воп.1-3 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
3	Прыжок в длину с разбега	1				
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Вводный контроль	1				
5	Броски набивного мяча	1				
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				
7	Челночный бег	1				
8	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м					
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				ФГ: Бег на 1000 метров https://marathonec.ru/beg-na-1000-m/
13	Виды физических упражнений	1				
14	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
15	Дозировка физических нагрузок	1				ФГ: Физическая культура. 3класс. А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2025 Стр. 30-31, зад.1-4 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
16	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
17	Закаливание организма под	1			2 четверть	ФГ: Физическая культура: 3 класс:

	душем					учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.49, зад.1-5. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskije-rekomendatsii-1-4-klasi223820902/
18	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.53, зад.1-6. Стр. 55 .зад 2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskije-rekomendatsii-1-4-klasi223820902/
19	Строевые команды и упражнения	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.60, зад.1-2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskije-rekomendatsii-1-4-klasi223820902/
20	Лазанье по канату	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.64, зад.1-6. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskije-rekomendatsii-1-4-klasi223820902/
21	Передвижения по	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс:

	гимнастической скамейке					учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.66, зад.1-5. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				
23	Передвижения по гимнастической стенке	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.71, зад.1-3 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
25	Прыжки через скакалку	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.75, зад.1-5. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы

						https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
27	Ритмическая гимнастика	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.79, зад.1-5. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Промежуточный полугодовой контроль	1				
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.82-83, зад.1-7. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.86, зад.1-6.

						Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			3 четверть	
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.106, зад.1-3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
37	Повороты на лыжах способом переступания	1				
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				

39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.108, зад.1-2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.123-124, зад.1-5. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
44	Спортивная игра волейбол	1				
45	Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола "Круговая лапта"	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.153, зад.1-5. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы

						https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
46	Разучивание общеразвивающих упражнений для игры в волейбол	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.— 7-е изд. — М: Просвещение, 2025. Стр.145 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
47	Подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху двумя руками	1				
48	Подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху двумя руками	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.— 7-е изд. — М: Просвещение, 2025. Стр.145 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.— 7-е изд. — М: Просвещение, 2025. Стр.153 Зад 4-5 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/

						klassi223820902/
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
52	Спортивная игра баскетбол	1				
53	Спортивная игра баскетбол	1				
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.133 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача двумя руками	1			4 четверть	
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.138 зад.1-2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
58	Подвижные игры с приемами баскетбола. Игра «Попади в кольцо»	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.138 зад 5 Уроки физической культуры.

						Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
59	Подвижные игры с приемами баскетбола. Игра «Попади в кольцо»	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.138 зад 6 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
60	Подвижные игры с приемами баскетбола. Игра « гонки баскетбольных мячей».	1				
61	Подвижные игры с приемами баскетбола. Игра « гонки баскетбольных мячей».	1				
62	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Бег 30 м. Промежуточный годовой контроль	1				
63	Спортивная игра футбол	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М:

						Просвещение, 2025. Стр.162 Зад 2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
64	Спортивная игра футбол	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.138 зад 3 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
65	Подвижные игры с приемами футбола	1				ФГ: Физическая культура: 3 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 7-е изд. – М: Просвещение, 2025. Стр.138 зад 4 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3	1				

	ступени					
68	Резерв	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 7-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2025 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 7-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2025 г.

Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы

Матвеев А. П. Физическая культура. 1-4 классы: методические
рекомендации

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единое содержание общего образования – <https://edsoo.ru/>

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы

<https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ГБОУ гимназия № 405

РАССМОТРЕНО

Директор

(Зарецкая И.В.)
Протокол Педагогического совета № 1
от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

(Зарецкая И.В.)
Приказ № 64
от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11478010)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 4 классов

Составитель учитель физической культуры
Егорова Н.А.
Минкевич Д.А.

Санкт-Петербург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 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).

В 1 классе на модуль «Ритмика» выделено дополнительно 34 часа (1 час 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка в связи с техническими условиями в школе не проводится. Часы плавательной подготовки использованы для углубленной

физической подготовки по легкой атлетике, а также в развитии физических качеств через подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры.

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

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 легкой 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;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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	2			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
1.2	Закаливание организма	1			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.2	Легкая атлетика	17			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/

					fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.3	Лыжная подготовка	12			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Планиру емый период / Фактичес кая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			1 четверть	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 8-е изд. – М: Просвещение, 2026. Стр. 14, зад. 1-2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
5	Низкий старт. Подводящие упражнения.	1				
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1				

	ногами. Вводный контроль					
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				
11	Беговые упражнения	1				
12	Метание малого мяча на дальность	1				
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				ГТО рекомендации: https://gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
15	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.— 8-е изд. — М: Просвещение, 2026. С.19-20, упр. 1-5 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
16	Оценка годовой динамики показателей физического	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.—

	развития и физической подготовленности					8-е изд. – М: Просвещение, 2026. С.23 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
17	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 8-е изд. – М: Просвещение, 2026. С.39, воп.1-3 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
19	Закаливание организма	1				
20	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
21	Акробатическая комбинация	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 8-е изд. – М: Просвещение, 2026. С.57-59, Упр. «Акробатическая комбинация 1»

						Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
22	Акробатическая комбинация	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.— 8-е изд. — М: Просвещение, 2026. С.60-63, Упр. «Акробатическая комбинация 2» Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
26	Обучение опорному прыжку	1				

27	Обучение опорному прыжку	1				
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Промежуточный полугодовой контроль	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 8-е изд. – М: Просвещение, 2026. С.80, воп.1-3 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			2 четверть	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1				

	упражнения					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.— 8-е изд. – М: Просвещение, 2026. С.105, упр.1-3 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1- 4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.— 8-е изд. – М: Просвещение, 2026. С.106, воп.1-3 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klasi223820902/
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
47	Перемещения в волейболе	1				
48	Верхний прием и передача мяча в волейболе	1				
49	Упражнения из игры волейбол	1				
50	Упражнения из игры волейбол	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.— 8-е изд. – М: Просвещение, 2026. С.130-131, упр.1-5 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klasi223820902/

51	Бег с изменяющимся темпом шагов. Самостоятельная тренировка	1				
52	Совершенствование координационных способностей	1				
53	Стойки баскетболиста	1				
54	Техника передачи мяча в баскетболе	1				
55	Техники ведения мяча в баскетболе	1				
56	Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1				
57	Техника броска баскетбольного мяча	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.— 8-е изд. — М: Просвещение, 2026. С.136, воп.1-5 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
58	Упражнения из игры баскетбол	1				
59	Низкий старт. Подводящие упражнения	1				
60	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1				

	испытаний (тестов) 2-3 ступени. Бег 30 м. Итоговый годовой контроль					
61	Выполнение норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				
62	Выполнение норматива комплекса ГТО Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1				
63	Выполнение норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				
64	Упражнения из игры футбол	1				ФГ: Физическая культура: 4 класс: учебник / А.П. Матвеев.– 8-е изд. – М: Просвещение, 2026. С.140, зад.1-2 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902/
65	Упражнения из игры футбол	1				
66	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1				

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура. 4 класс / Матвеев А.П., Москва: Просвещение, 2026

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 4 класс / Матвеев А.П., Москва: Просвещение, 2026

Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы

Матвеев А. П. Физическая культура. 1-4 классы: методические
рекомендации

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Единое содержание общего образования – <https://edsoo.ru/>

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы -
<https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi223820902//>

