

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения Самарской области

Департамент образования городского округа Тольятти

МБУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Шлык Ю.В.

Протокол № 1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Малясова Е.Д.

Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБУ "Школа
№ 81"**

Кравцевич Н.В.

Приказ № 339
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8660712)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Тольятти 2025

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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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.

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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 физкультминутки 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.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

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.

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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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.

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 назначению: 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 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 ее 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.

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 свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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.

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

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	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		67			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	16	0	0	https://resh.edu.ru/

2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	https://resh.edu.ru/

2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0	02.09.2025	https://resh.edu.ru/
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	03.09.2025	https://resh.edu.ru/
3	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	05.09.2025	https://resh.edu.ru/
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	08.09.2025	https://resh.edu.ru/
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	10.09.2025	https://resh.edu.ru/
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	12.09.2025	https://resh.edu.ru/
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	15.09.2025	https://resh.edu.ru/
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	17.09.2025	https://resh.edu.ru/
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	19.09.2025	https://resh.edu.ru/
10	Обучение равномерному бегу в	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	колонне по одному с разной скоростью передвижения				22.09.2025	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	24.09.2025	https://resh.edu.ru/
12	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	26.09.2025	https://resh.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	29.09.2025	https://resh.edu.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	01.10.2025	https://resh.edu.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	03.10.2025	https://resh.edu.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	06.10.2025	https://resh.edu.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	08.10.2025	https://resh.edu.ru/

18	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	10.10.2025	https://resh.edu.ru/
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	13.10.2025	https://resh.edu.ru/
20	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	15.10.2025	https://resh.edu.ru/
21	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	17.10.2025	https://resh.edu.ru/
22	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	20.10.2025	https://resh.edu.ru/
23	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	22.10.2025	https://resh.edu.ru/
24	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	24.10.2025	https://resh.edu.ru/
25	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	03.11.2025	https://resh.edu.ru/
26	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	05.11.2025	https://resh.edu.ru/
27	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	07.11.2025	https://resh.edu.ru/
28	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	10.11.2025	https://resh.edu.ru/
29	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	12.11.2025	https://resh.edu.ru/
30	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	14.11.2025	https://resh.edu.ru/

31	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	17.11.2025	https://resh.edu.ru/
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	19.11.2025	https://resh.edu.ru/
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	21.11.2025	https://resh.edu.ru/
34	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	24.11.2025	https://resh.edu.ru/
35	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	26.11.2025	https://resh.edu.ru/
36	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	28.11.2025	https://resh.edu.ru/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	01.12.2025	https://resh.edu.ru/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	03.12.2025	https://resh.edu.ru/
39	Считалки для подвижных игр	1	0	0	05.12.2025	https://resh.edu.ru/
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	08.12.2025	https://resh.edu.ru/
41	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	10.12.2025	https://resh.edu.ru/

42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	12.12.2025	https://resh.edu.ru/
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	15.12.2025	https://resh.edu.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	17.12.2025	https://resh.edu.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	19.12.2025	https://resh.edu.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	22.12.2025	https://resh.edu.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	24.12.2025	https://resh.edu.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	26.12.2025	https://resh.edu.ru/
49	Современные физические упражнения	1	0	0	29.12.2025	https://resh.edu.ru/
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	12.01.2026	https://resh.edu.ru/
51	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	14.01.2026	https://resh.edu.ru/
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	16.01.2026	https://resh.edu.ru/
53	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	19.01.2026	https://resh.edu.ru/
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	21.01.2026	https://resh.edu.ru/
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	23.01.2026	https://resh.edu.ru/

56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	26.01.2026	https://resh.edu.ru/
57	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	28.01.2026	https://resh.edu.ru/
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	30.01.2026	https://resh.edu.ru/
59	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	02.02.2026	https://resh.edu.ru/
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	04.02.2026	https://resh.edu.ru/
61	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	06.02.2026	https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	09.02.2026	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	11.02.2026	https://resh.edu.ru/
64	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	13.02.2026	https://resh.edu.ru/
65	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	24.02.2026	https://resh.edu.ru/
66	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	25.02.2026	https://resh.edu.ru/

67	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	27.02.2026	https://resh.edu.ru/
68	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	02.03.2026	https://resh.edu.ru/
69	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	04.03.2026	https://resh.edu.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	06.03.2026	https://resh.edu.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	10.03.2026	https://resh.edu.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	11.03.2026	https://resh.edu.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	13.03.2026	https://resh.edu.ru/
74	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	16.03.2026	https://resh.edu.ru/
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	18.03.2026	https://resh.edu.ru/
76	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	20.03.2026	https://resh.edu.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	23.03.2026	https://resh.edu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	25.03.2026	https://resh.edu.ru/

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	27.03.2026	https://resh.edu.ru/
80	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	06.04.2026	https://resh.edu.ru/
81	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	08.04.2026	https://resh.edu.ru/
82	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	10.04.2026	https://resh.edu.ru/
83	Обучение технике приземления.	1	0	0	13.04.2026	https://resh.edu.ru/
84	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	15.04.2026	https://resh.edu.ru/
85	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	17.04.2026	https://resh.edu.ru/
86	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	20.04.2026	https://resh.edu.ru/
87	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	22.04.2026	https://resh.edu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	24.04.2026	https://resh.edu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	27.04.2026	https://resh.edu.ru/

	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	29.04.2026	https://resh.edu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	06.05.2026	https://resh.edu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	07.05.2026	https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	08.05.2026	https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	12.05.2026	https://resh.edu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	0	13.05.2026	https://resh.edu.ru/

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	15.05.2026	https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	18.05.2026	https://resh.edu.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	20.05.2026	https://resh.edu.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	22.05.2026	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Специально-беговые упражнения.	1	0	0	02.09.2025	https://resh.edu.ru/
2	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	10.09.2025	https://resh.edu.ru/
3	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	03.09.2025	https://resh.edu.ru/
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	05.09.2025	https://resh.edu.ru/
5	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	12.09.2025	https://resh.edu.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	08.09.2025	https://resh.edu.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	15.09.2025	https://resh.edu.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	17.09.2025	https://resh.edu.ru/

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	19.09.2025	https://resh.edu.ru/
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	22.09.2025	https://resh.edu.ru/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	26.09.2025	https://resh.edu.ru/
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	24.09.2025	https://resh.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	29.09.2025	https://resh.edu.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	01.10.2025	https://resh.edu.ru/
15	Физическое развитие	1	0	0	03.10.2025	https://resh.edu.ru/
16	Физические качества	1	0	0	06.10.2025	https://resh.edu.ru/
17	Гибкость как физическое качество	1	0	0	08.10.2025	https://resh.edu.ru/
18	Развитие координации движений	1	0	0	10.10.2025	https://resh.edu.ru/

19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	13.10.2025	https://resh.edu.ru/
20	Строевые упражнения и команды	1	0	0	15.10.2025	https://resh.edu.ru/
21	Строевые упражнения и команды	1	0	0	17.10.2025	https://resh.edu.ru/
22	Прыжковые упражнения	1	0	0	20.10.2025	https://resh.edu.ru/
23	Прыжковые упражнения	1	0	0	22.10.2025	https://resh.edu.ru/
24	Гимнастическая разминка	1	0	0	24.10.2025	https://resh.edu.ru/
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	05.11.2025	https://resh.edu.ru/
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	06.11.2025	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	07.11.2025	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	10.11.2025	https://resh.edu.ru/
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	12.11.2025	https://resh.edu.ru/
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	14.11.2025	https://resh.edu.ru/
31	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	17.11.2025	https://resh.edu.ru/
32	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	19.11.2025	https://resh.edu.ru/

33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	21.11.2025	https://resh.edu.ru/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	24.11.2025	https://resh.edu.ru/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	26.11.2025	https://resh.edu.ru/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	28.11.2025	https://resh.edu.ru/
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	01.12.2025	https://resh.edu.ru/
38	Игры с приемами баскетбола "Мяч капитану"	1	0	0	03.12.2025	https://resh.edu.ru/
39	Игры с приемами баскетбола "Мяч капитану"	1	0	0	05.12.2025	https://resh.edu.ru/
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Игра " Передал - садись"	1	0	0	08.12.2025	https://resh.edu.ru/

41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Игра " Передал - садись".	1	0	0	10.12.2025	https://resh.edu.ru/
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	12.12.2025	https://resh.edu.ru/
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	15.12.2025	https://resh.edu.ru/
44	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	17.12.2025	https://resh.edu.ru/
45	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	19.12.2025	https://resh.edu.ru/
46	Линейная эстафета с ведением и передачей баскетбольного мяча.	1	0	0	22.12.2025	https://resh.edu.ru/
47	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	24.12.2025	https://resh.edu.ru/
48	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	26.12.2025	https://resh.edu.ru/
49	Современные Олимпийские игры	1	0	0	29.12.2025	https://resh.edu.ru/
50	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	12.01.2026	https://resh.edu.ru/
51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	14.01.2026	https://resh.edu.ru/
52	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	16.01.2026	https://resh.edu.ru/
53	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	19.01.2026	https://resh.edu.ru/
54	Подъем лесенкой	1	0	0	21.01.2026	https://resh.edu.ru/

55	Подъем лесенкой	1	0	0	23.01.2026	https://resh.edu.ru/
56	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	26.01.2026	https://resh.edu.ru/
57	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	28.01.2026	https://resh.edu.ru/
58	Торможение лыжными палками	1	0	0	30.01.2026	https://resh.edu.ru/
59	Торможение лыжными палками	1	0	0	02.02.2026	https://resh.edu.ru/
60	Торможение падением на бок	1	0	0	04.02.2026	https://resh.edu.ru/
61	Торможение падением на бок	1	0	0	06.02.2026	https://resh.edu.ru/
62	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	09.02.2026	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	11.02.2026	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	13.02.2026	https://resh.edu.ru/
65	Сила как физическое качество. Игра "Вышибалы"	1	0	0	16.02.2026	https://resh.edu.ru/
66	Выносливость как физическое качество. Подвижные игры.	1	0	0	18.02.2026	https://resh.edu.ru/
67	Развитие координации движений.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	Подвижные игры.				20.02.2026	
68	Быстрота как физическое качество. Подвижные игры.	1	0	0	25.02.2026	https://resh.edu.ru/
69	Закаливание организма	1	0	0	27.02.2026	https://resh.edu.ru/
70	Подвижная игра "Гонка мячей"	1	0	0	02.03.2026	https://resh.edu.ru/
71	Подвижная игра "Картошка".	1	0	0	04.03.2026	https://resh.edu.ru/
72	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1	0	0	06.03.2026	https://resh.edu.ru/
73	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1	0	0	10.03.2026	https://resh.edu.ru/
74	Подвижная игра «Удочка»	1	0	0	11.03.2026	https://resh.edu.ru/
75	Подвижная игра «Кто дальше».	1	0	0	13.03.2026	https://resh.edu.ru/
76	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	0	0	16.03.2026	https://resh.edu.ru/
77	Подвижные игры "Салки", "Белые медведи".	1	0	0	18.03.2026	https://resh.edu.ru/
78	Подвижные игры "Салки", "Выше ноги от земли".	1	0	0	20.03.2026	https://resh.edu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	0	0	23.03.2026	https://resh.edu.ru/

	лежа на полу. Эстафеты					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	25.03.2026	https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	27.03.2026	https://resh.edu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	06.04.2026	https://resh.edu.ru/
83	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	08.04.2026	https://resh.edu.ru/
84	Утренняя зарядка	1	0	0	10.04.2026	https://resh.edu.ru/
85	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	13.04.2026	https://resh.edu.ru/
86	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	15.04.2026	https://resh.edu.ru/
87	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	17.04.2026	https://resh.edu.ru/
88	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	20.04.2026	https://resh.edu.ru/
89	Сложно координированные	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке				22.04.2026	
90	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	24.04.2026	https://resh.edu.ru/
91	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	27.04.2026	https://resh.edu.ru/
92	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	29.04.2026	https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	06.05.2026	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	08.05.2026	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	12.05.2026	https://resh.edu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	13.05.2026	https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	15.05.2026	https://resh.edu.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	18.05.2026	https://resh.edu.ru/

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	20.05.2026	https://resh.edu.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	22.05.2026	https://resh.edu.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	25.05.2026	https://resh.edu.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	27.05.2026	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	02.09.2025	https://resh.edu.ru/
2	История появления современного спорта	1	0	0	03.09.2025	https://resh.edu.ru/
3	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	05.09.2025	https://resh.edu.ru/
4	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	08.09.2025	https://resh.edu.ru/
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	10.09.2025	https://resh.edu.ru/
6	Челночный бег	1	0	0	12.09.2025	https://resh.edu.ru/
7	Челночный бег	1	0	0	15.09.2025	https://resh.edu.ru/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	17.09.2025	https://resh.edu.ru/
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	19.09.2025	https://resh.edu.ru/
10	Броски набивного мяча	1	0	0	22.09.2025	https://resh.edu.ru/
11	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1	0	0	24.09.2025	https://resh.edu.ru/

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	26.09.2025	https://resh.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	29.09.2025	https://resh.edu.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	01.10.2025	https://resh.edu.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	03.10.2025	https://resh.edu.ru/
16	Виды физических упражнений	1	0	0	06.10.2025	https://resh.edu.ru/
17	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	08.10.2025	https://resh.edu.ru/
18	Строевые команды и упражнения	1	0	0	10.10.2025	https://resh.edu.ru/
19	Строевые команды и упражнения	1	0	0	13.10.2025	https://resh.edu.ru/
20	Лазанье по канату	1	0	0	15.10.2025	https://resh.edu.ru/
21	Лазанье по канату	1	0	0	17.10.2025	https://resh.edu.ru/
22	Передвижения по гимнастической	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	скамейке				20.10.2025	
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	22.10.2025	https://resh.edu.ru/
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	24.10.2025	https://resh.edu.ru/
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	05.11.2025	https://resh.edu.ru/
26	Прыжки через скакалку	1	0	0	06.11.2025	https://resh.edu.ru/
27	Прыжки через скакалку	1	0	0	07.11.2025	https://resh.edu.ru/
28	Ритмическая гимнастика	1	0	0	10.11.2025	https://resh.edu.ru/
29	Ритмическая гимнастика	1	0	0	12.11.2025	https://resh.edu.ru/
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	14.11.2025	https://resh.edu.ru/
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	17.11.2025	https://resh.edu.ru/
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	19.11.2025	https://resh.edu.ru/
33	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	21.11.2025	https://resh.edu.ru/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	24.11.2025	https://resh.edu.ru/

35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	26.11.2025	https://resh.edu.ru/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	28.11.2025	https://resh.edu.ru/
37	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола.	1	0	0	01.12.2025	https://resh.edu.ru/
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр "Мяч капитану", "Передал - садись"	1	0	0	03.12.2025	https://resh.edu.ru/
39	Технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах). Основная стойка баскетболиста.	1	0	0	05.12.2025	https://resh.edu.ru/
40	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке.	1	0	0	08.12.2025	https://resh.edu.ru/
41	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	10.12.2025	https://resh.edu.ru/
42	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону.	1	0	0	12.12.2025	https://resh.edu.ru/

43	Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	1	0	0	15.12.2025	https://resh.edu.ru/
44	Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	1	0	0	17.12.2025	https://resh.edu.ru/
45	Эстафета с ведением и передачей баскетбольного мяча.	1	0	0	19.12.2025	https://resh.edu.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	22.12.2025	https://resh.edu.ru/
47	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	24.12.2025	https://resh.edu.ru/
48	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	26.12.2025	https://resh.edu.ru/
49	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	29.12.2025	https://resh.edu.ru/
50	Закаливание организма под душем	1	0	0	12.01.2026	https://resh.edu.ru/
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	14.01.2026	https://resh.edu.ru/
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	16.01.2026	https://resh.edu.ru/
53	Повороты на лыжах способом	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	переступания на месте				19.01.2026	
54	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	21.01.2026	https://resh.edu.ru/
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	23.01.2026	https://resh.edu.ru/
56	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	26.01.2026	https://resh.edu.ru/
57	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	28.01.2026	https://resh.edu.ru/
58	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	30.01.2026	https://resh.edu.ru/
59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	02.02.2026	https://resh.edu.ru/
60	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	04.02.2026	https://resh.edu.ru/
61	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	06.02.2026	https://resh.edu.ru/
62	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	09.02.2026	https://resh.edu.ru/
63	Прохождение дистанции изученным ходом.	1	0	0	11.02.2026	https://resh.edu.ru/
64	Прохождение дистанции изученным ходом.	1	0	0	13.02.2026	https://resh.edu.ru/
65	Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	1	0	0	16.02.2026	https://resh.edu.ru/
66	Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	1	0	0	18.02.2026	https://resh.edu.ru/
67	Освоение правил и техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				20.02.2026	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	24.02.2026	https://resh.edu.ru/
69	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	25.02.2026	https://resh.edu.ru/
70	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	27.02.2026	https://resh.edu.ru/
71	Технические приёмы игры волейбол (в группах и парах).	1	0	0	02.03.2026	https://resh.edu.ru/
72	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку.	1	0	0	04.03.2026	https://resh.edu.ru/
73	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	0	0	06.03.2026	https://resh.edu.ru/
74	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону.	1	0	0	10.03.2026	https://resh.edu.ru/
75	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону.	1	0	0	11.03.2026	https://resh.edu.ru/
76	Подвижные игры с приемами	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	волейбола.				13.03.2026	
77	Спортивная игра волейбол	1	0	0	16.03.2026	https://resh.edu.ru/
78	Спортивная игра волейбол	1	0	0	18.03.2026	https://resh.edu.ru/
79	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	20.03.2026	https://resh.edu.ru/
80	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	23.03.2026	https://resh.edu.ru/
81	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте.	1	0	0	25.03.2026	https://resh.edu.ru/
82	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.	1	0	0	27.03.2026	https://resh.edu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	06.04.2026	https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	08.04.2026	https://resh.edu.ru/

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	10.04.2026	https://resh.edu.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	13.04.2026	https://resh.edu.ru/
87	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	15.04.2026	https://resh.edu.ru/
88	Бег на короткие дистанции.	1	0	0	17.04.2026	https://resh.edu.ru/
89	Бег на длинные дистанции.	1	0	0	20.04.2026	https://resh.edu.ru/
90	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	22.04.2026	https://resh.edu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	24.04.2026	https://resh.edu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	27.04.2026	https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	29.04.2026	https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	06.05.2026	https://resh.edu.ru/

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	08.05.2026	https://resh.edu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	13.05.2026	https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	15.05.2026	https://resh.edu.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	18.05.2026	https://resh.edu.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	20.05.2026	https://resh.edu.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	22.05.2026	https://resh.edu.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	25.05.2026	https://resh.edu.ru/

102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	27.05.2026	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России.	1	0	0	02.09.2025	https://resh.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	05.09.2025	https://resh.edu.ru/
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	0	08.09.2025	https://resh.edu.ru/
4	Беговые упражнения. Бег по команде из различных стартовых положений.	1	0	0	12.09.2025	https://resh.edu.ru/
5	Бег с ускорением по команде из различных стартовых положений.	1	0	0	15.09.2025	https://resh.edu.ru/
6	Бег на дистанцию 30 м с низкого старта.	1	0	0	19.09.2025	https://resh.edu.ru/
7	Метание малого мяча на дальность. Техника выполнения метания мяча на дальность с места.	1	0	0	22.09.2025	https://resh.edu.ru/
8	Техника выполнения положения натянутого лука, финального усилия, удержание равновесия после броска.	1	0	0	26.09.2025	https://resh.edu.ru/
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	29.09.2025	https://resh.edu.ru/
10	Подготовка к выполнению	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м.				03.10.2025	
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1 км	1	0	0	06.10.2025	https://resh.edu.ru/
12	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	10.10.2025	https://resh.edu.ru/
13	Акробатическая комбинация. Разбор акробатических элементов.	1	0	0	13.10.2025	https://resh.edu.ru/
14	Составление акробатической комбинации. Последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений.	1	0	0	17.10.2025	https://resh.edu.ru/
15	Техника выполнения акробатических элементов.	1	0	0	20.10.2025	https://resh.edu.ru/
16	Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием.	1	0	0	24.10.2025	https://resh.edu.ru/
17	Прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами. Техника напрыгивания на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега.	1	0	0	05.11.2025	https://resh.edu.ru/
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	07.11.2025	https://resh.edu.ru/
19	Техника выполнения опорного прыжка напрыгиванием.	1	0	0	10.11.2025	https://resh.edu.ru/
20	Упражнения на гимнастической	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	перекладине. Понятия «вис» и «упор». Техника их выполнения.				14.11.2025	
21	Висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади).	1	0	0	17.11.2025	https://resh.edu.ru/
22	Комбинация упражнений на низкой гимнастической перекладине.	1	0	0	21.11.2025	https://resh.edu.ru/
23	Комбинация упражнений на низкой гимнастической перекладине.	1	0	0	24.11.2025	https://resh.edu.ru/
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	28.11.2025	https://resh.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	01.12.2025	https://resh.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	05.12.2025	https://resh.edu.ru/
27	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	08.12.2025	https://resh.edu.ru/
28	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	12.12.2025	https://resh.edu.ru/
29	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	15.12.2025	https://resh.edu.ru/

30	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1	0	0	19.12.2025	https://resh.edu.ru/
31	Подвижная игра "Мяч капитану"	1	0	0	22.12.2025	https://resh.edu.ru/
32	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	0	0	26.12.2025	https://resh.edu.ru/
33	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	29.12.2025	https://resh.edu.ru/
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	12.01.2026	https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	16.01.2026	https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	19.01.2026	https://resh.edu.ru/
37	Техника скольжения с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.	1	0	0	23.01.2026	https://resh.edu.ru/
38	Техника скольжения с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.	1	0	0	26.01.2026	https://resh.edu.ru/
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	02.02.2026	https://resh.edu.ru/
40	Передвижение одношажным	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации				06.02.2026	
41	Техника выполнения спусков, подъёмов. и поворотов переступанием.	1	0	0	09.02.2026	https://resh.edu.ru/
42	Техника выполнения спусков, подъёмов. и поворотов переступанием.	1	0	0	13.02.2026	https://resh.edu.ru/
43	Техника выполнения поворотов переступанием в движении.	1	0	0	20.02.2026	https://resh.edu.ru/
44	Техника выполнения поворотов переступанием в движении.	1	0	0	24.02.2026	https://resh.edu.ru/
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0	27.02.2026	https://resh.edu.ru/
46	Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	1	0	0	02.03.2026	https://resh.edu.ru/
47	Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	1	0	0	06.03.2026	https://resh.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	10.03.2026	https://resh.edu.ru/
49	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	0	13.03.2026	https://resh.edu.ru/
50	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.	1	0	0	16.03.2026	https://resh.edu.ru/
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	0	0	20.03.2026	https://resh.edu.ru/

	стрелки.					
52	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	23.03.2026	https://resh.edu.ru/
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	27.03.2026	https://resh.edu.ru/
54	Технические приёмы игры волейбол (в группах и парах).	1	0	0	06.04.2026	https://resh.edu.ru/
55	Технические действия игры волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи.	1	0	0	10.04.2026	https://resh.edu.ru/
56	Техника подачи, приёма и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	1	0	0	13.04.2026	https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	17.04.2026	https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	20.04.2026	https://resh.edu.ru/
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	1	0	0	24.04.2026	https://resh.edu.ru/
60	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подбор разбега.	1	0	0	27.04.2026	https://resh.edu.ru/
61	Подводящие упражнения для освоения техники выполнения прыжка в высоту	1	0	0	30.04.2026	https://resh.edu.ru/

	способом перешагивания.					
62	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	1	0	0	04.05.2026	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	08.05.2026	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1	0	0	12.05.2026	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1	0	0	15.05.2026	https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	18.05.2026	https://resh.edu.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	22.05.2026	https://resh.edu.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	25.05.2026	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

Лях В. И.

Л98 Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы :
учеб. пособие для общеобразоват. организаций /

В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Информационно-методическое письмо

об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в
2024/2025 учебном году

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<http://spo.1september.ru/urok/>

<https://www.youtube.com/@user-cv8ow6ui9q>

