

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ НШ "Гармония" п.г.т.Безенчук"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 8
от «13» августа 2025 г

ПРИНЯТО

Методист

Губанова Е.В.
13 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ГБОУ НШ «Гармония»
п.г.т.Безенчук

Шишкина В.И.
Приказ № 24
от 15 августа 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3386982)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п.г.т.Безенчук 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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 – 68 часов (2 часа в неделю) + 34 часа (1 час в неделю) внеурочной деятельности "Спортивные и подвижные игры" Модуль "Футбол"

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 физкультминуток 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.

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.

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.

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.

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 приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, 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 разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно 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.

Лёгкая 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.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём 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.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **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.

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);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 её 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:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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 её 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 вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- 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	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0		https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0		https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0		https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/

2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	1		Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	1		Поле для свободного ввода
2.5	Футбол	12			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1		https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	4	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	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/
2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14	1		https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.4	Подвижные игры	19	1		https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.5	Футбол	12			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	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	1	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1		https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/

2.2	Легкая атлетика	16	1		https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1		https://resh.edu.ru/ http://ru. sport-wiki.org/vidy- sporta/
2.6	Футбол	10			https://resh.edu.ru/ http://ru. sport-wiki.org/vidy- sporta/
2.7	Баскетбол.	8			https://resh.edu.ru/http://ru.
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		28			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	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	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1		https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/

2.2	Легкая атлетика	12	1		https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
2.6	Футбол	8			https://resh.edu.ru/ http://ru.sport- wiki.org/vidy-sporta/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1		https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	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	1	02.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Режим дня.	1	0	1	03.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1	05.09.2025	http://www.school.edu.ru/
4	Осанка человека.	1	0	1	09.09.2025	http://www.school.edu.ru/
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1	10.09.2025	http://www.school.edu.ru/
6	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	12.09.2025	http://www.school.edu.ru/

7	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	0	1	16.09.2025	http://www.school.edu.ru/
8	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	0	1	17.09.2025	http://www.school.edu.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	0	1	19.09.2025	Поле для свободного ввода1
10	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	0	1	23.09.2025	http://www.school.edu.ru/
11	Строевые упражнения. Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1	0	1	24.09.2025	http://www.school.edu.ru/
12	Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1	0	1	26.09.2025	http://www.school.edu.ru/

13	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	30.09.2025	http://www.school.edu.ru/
14	Строевые упражнения: повороты направо и налево. (Совершенствование)	1	0	1	01.10.2025	http://www.school.edu.ru/
15	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	03.10.2025	http://www.school.edu.ru/
16	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	07.10.2025	http://www.school.edu.ru/http://www.school.edu.ru/
17	Гимнастические упражнения: стилизованные передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	08.10.2025	http://www.school.edu.ru/
18	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	10.10.2025	http://www.school.edu.ru/

19	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и скакалкой.	1	0	1	14.10.2025	http://www.school.edu.ru/
20	Упражнения с гимнастическим мячом и скакалкой.	1	0	1	15.10.2025	http://www.school.edu.ru/
21	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	17.10.2025	http://www.school.edu.ru/
22	Стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	21.10.2025	http://www.school.edu.ru
23	Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	22.10.2025	http://www.school.edu.ru/
24	Подъем туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	24.10.2025	http://www.school.edu.ru/
25	Акробатические упражнения: подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1	05.11.2025	Поле для свободного ввода1

26	Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1	07.11.2025	Поле для свободного ввода1
27	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	1	11.11.2025	Поле для свободного ввода1
28	Сгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	12.11.2025	Поле для свободного ввода1
29	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	14.11.2025	Поле для свободного ввода1
30	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	0	1	18.11.2025	Поле для свободного ввода1
31	Равномерное передвижение в беге.	1	0	1	19.11.2025	Поле для свободного ввода1
32	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба -90м)	1	0	1	21.11.2025	Поле для свободного ввода1

33	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба - 90м)	1	0	1	25.11.2025	Поле для свободного ввода1
34	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м)	1	0	1	26.11.2025	Поле для свободного ввода1
35	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба - 90м)	1	0	1	28.11.2025	Поле для свободного ввода1
36	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60м, ходьба -90м)	1	0	1	02.12.2025	Поле для свободного ввода1
37	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба - 90м)	1	0	1	03.12.2025	Поле для свободного ввода1
38	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60м, ходьба - 90м)	1	0	1	05.12.2025	Поле для свободного ввода1
39	Прыжок в длину с места.	1	0	1	09.12.2025	Поле для свободного ввода1

40	Прыжок в длину с места (совершенствование)	1	0	1	10.12.2025	Поле для свободного ввода1
41	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	12.12.2025	Поле для свободного ввода1
42	Техники прыжка в высоту с прямого разбега (совершенствование)	1	0	1	16.12.2025	Поле для свободного ввода1
43	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	17.12.2025	Поле для свободного ввода1
44	Прыжок в высоту с прямого разбега (совершенствование)	1	0	1	19.12.2025	Поле для свободного ввода1
45	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	1	23.12.2025	Поле для свободного ввода1
46	игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	1	0	24.12.2025	Поле для свободного ввода1

47	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных качеств.	1	0	1	26.12.2025	Поле для свободного ввода1
48	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1	30.12.2025	Поле для свободного ввода1
49	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	13.01.2026	Поле для свободного ввода1
50	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1			14.01.2026	Поле для свободного ввода1
51	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)	1			16.01.2026	Поле для свободного ввода1
52	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	1			20.01.2026	Поле для свободного ввода1
53	Метание теннисного мяча в цель.	1			21.01.2026	Поле для свободного ввода1
54	Эстафеты с мячами.	1			23.01.2026	Поле для свободного ввода1

55	Челночный бег.	1			27.01.2026	Поле для свободного ввода1
56	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1			28.01.2026	Поле для свободного ввода1
57	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1			30.01.2026	Поле для свободного ввода1
58	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1			03.02.2026	Поле для свободного ввода1
59	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1			04.02.2026	Поле для свободного ввода1
60	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1			06.02.2026	Поле для свободного ввода1

61	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			10.02.2026	Поле для свободного ввода1
62	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1			11.02.2026	Поле для свободного ввода1
63	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1			13.02.2026	Поле для свободного ввода1
64	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)	1			17.02.2026	Поле для свободного ввода1
65	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	1			18.02.2026	Поле для свободного ввода1
66	метание теннисного мяча в цель.	1			20.02.2026	Поле для свободного ввода1
67	Эстафеты с мячами.	1			24.02.2026	Поле для свободного ввода1
68	Челночный бег.	1			25.02.2026	Поле для свободного ввода1

69	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1			27.02.2026	Поле для свободного ввода1
70	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1			03.03.2026	Поле для свободного ввода1
71	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1			04.03.2026	Поле для свободного ввода1
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			06.03.2026	Поле для свободного ввода1
73	Броски и ловля мяча в парах.	1			10.03.2026	Поле для свободного ввода1
74	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	1			11.03.2026	Поле для свободного ввода1
75	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	1			13.03.2026	Поле для свободного ввода1

76	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1			17.03.2026	Поле для свободного ввода1
77	Эстафеты с мячом.	1	1	0	18.03.2026	Поле для свободного ввода1
78	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1			20.03.2026	Поле для свободного ввода1
79	Подвижные игры для зала.	1			24.03.2026	Поле для свободного ввода1
80	Подвижные игра "Воробьи-вороны"	1			25.03.2026	Поле для свободного ввода1
81	Подвижные игры	1			27.03.2026	Поле для свободного ввода1
82	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1			31.03.2026	Поле для свободного ввода1
83	Броски мяча в неподвижную мишень.	1			03.04.2026	Поле для свободного ввода1
84	Сложно координированные	1			07.04.2026	Поле для свободного ввода1

	прыжковые упражнения.					
85	История зарождения футбола. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	1			08.04.2026	Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			10.04.2026	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			14.04.2026	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения	1			15.04.2026	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			17.04.2026	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			21.04.2026	Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения	1			22.04.2026	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	24.04.202 6	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			28.04.202 6	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения	1			29.04.202 6	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
95	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Движение с мячом в разных направлениях. Подвижные игры.	1			05.05.2026	https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			06.05.2026	https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1			12.05.2026	https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/

	3*10м. Подвижные игры					
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			12.05.2026	https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
99	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	1			13.05.2026	https://resh.edu.ru/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	4	47		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2025	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.2025	Поле для свободного ввода1
3	Физическое развитие	1			05.09.2025	Поле для свободного ввода1
4	Физические качества.	1			08.09.2025	Поле для свободного ввода1
5	Сила как физическое качество	1			11.09.2025	Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1			12.09.2025	Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1			15.09.2025	Поле для свободного ввода1

8	Выносливость как физическое качество	1			18.09.2025	Поле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1			19.09.2025	Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1			22.09.2025	Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1			25.09.2025	Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			26.09.2025	Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1			29.09.2025	Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1	1		02.10.2025	Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			03.10.2025	Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			06.10.2025	Поле для свободного ввода1

17	Строевые упражнения и команды	1			09.10.2025	Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1			10.10.2025	Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1			13.10.2025	Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1			16.10.2025	Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1			17.10.2025	Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			20.10.2025	Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			23.10.2025	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			24.10.2025	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			27.10.2025	Поле для свободного ввода1

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			30.10.2025	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			31.10.2025	Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1			10.11.2025	Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1			13.11.2025	Поле для свободного ввода1
30	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	1			14.11.2025	Поле для свободного ввода1
31	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	1			17.11.2025	Поле для свободного ввода1
32	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			20.11.2025	Поле для свободного ввода1
33	Эстафеты с мячом.	1			21.11.2025	Поле для свободного ввода1
34	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1			24.11.2025	Поле для свободного ввода1

35	Подвижные игры для зала.	1			27.11.2025	Поле для свободного ввода1
36	Подвижная игра "Воробьи - вороны"	1			28.11.2025	Поле для свободного ввода1
37	Подвижные игры.	1			01.12.2025	Поле для свободного ввода1
38	Нормативы комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м - тестирование	1			04.12.2025	Поле для свободного ввода1
39	Нормативы комплекса ГТО силовой направленности - тестирование	1			05.12.2025	Поле для свободного ввода1
40	Футбол. Правила т/б на занятиях. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	1			08.12.2025	Поле для свободного ввода1
41	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	1	1		11.12.2025	Поле для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			12.12.2025	Поле для свободного ввода1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			15.12.2025	Поле для свободного ввода1

44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Поле для свободного ввода1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1

53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1

62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
64	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
69	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
70	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1

71	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
72	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1			Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	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				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				Поле для свободного ввода1

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1			Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/

	ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/ https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	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			01.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта	1			02.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Виды физических упражнений	1			04.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			08.09.2025	Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1			09.09.2025	Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			11.09.2025	Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1			15.09.2025	Поле для свободного ввода1

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			16.09.2025	Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1			18.09.2025	Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1			22.09.2025	Поле для свободного ввода1
11	Лазанье по канату	1			23.09.2025	Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1			25.09.2025	Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			29.09.2025	Поле для свободного ввода1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1		30.09.2025	Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			02.10.2025	Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			06.10.2025	Поле для свободного ввода1

17	Прыжки через скакалку	1			07.10.2025	Поле для свободного ввода1
18	Прыжки через скакалку	1			09.10.2025	Поле для свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1			13.10.2025	Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1			14.10.2025	Поле для свободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			16.10.2025	Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			20.10.2025	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			21.10.2025	Поле для свободного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			23.10.2025	Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1			27.10.2025	Поле для свободного ввода1

26	Прыжок в длину с разбега	1			28.10.2025	Поле для свободного ввода1
27	Броски набивного мяча	1			30.10.2025	Поле для свободного ввода1
28	Броски набивного мяча	1			10.11.2025	Поле для свободного ввода1
29	Челночный бег	1			11.11.2025	Поле для свободного ввода1
30	Челночный бег	1			13.11.2025	Поле для свободного ввода1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			17.11.2025	Поле для свободного ввода1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			18.11.2025	Поле для свободного ввода1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			20.11.2025	Поле для свободного ввода1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			24.11.2025	Поле для свободного ввода1

35	Правила т/б на занятиях. Подвижные игры с элементами игры волейбол	1			25.11.2025	Поле для свободного ввода1
36	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	1			27.11.2025	Поле для свободного ввода1
37	Передача и ловля мяча в парах.	1			01.12.2025	Поле для свободного ввода1
38	Ведение и броски мяча в кольцо способом "снизу"	1			02.12.2025	Поле для свободного ввода1
39	Ведение и броски мяча в кольцо способом "сверху"	1			04.12.2025	Поле для свободного ввода1
40	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1			08.12.2025	Поле для свободного ввода1
41	Подвижные игры для зала	1	1		09.12.2025	Поле для свободного ввода1
42	Подвижные игры для зала.	1			11.12.2025	Поле для свободного ввода1
43	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника	1			15.12.2025	Поле для свободного ввода1

	ведения мяча (с изменением направления движения)					
44	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча (с изменением направления движения)	1			16.12.2025	Поле для свободного ввода1
45	Футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	1			18.12.2025	Поле для свободного ввода1
46	Футбол. Техника финтов «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону» Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.	1			22.12.2025	Поле для свободного ввода1
47	Футбол. Техника финтов «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону» Игра 3х3 «Футбол» малые ворота.	1			23.12.2025	Поле для свободного ввода1
48	Броски мяча через волейбольную сетку.	1			25.12.2025	Поле для свободного ввода1
49	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1			29.12.2025	Поле для свободного ввода1
50	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"	1			30.12.2025	Поле для свободного ввода1

51	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1				Поле для свободного ввода1
52	Подвижная игра "белочка - защитница"	1				Поле для свободного ввода1
53	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	1			Поле для свободного ввода1
54	Передвижения по гимнастической скамейке (совершенствование)	1				Поле для свободного ввода1
55	Передвижение по гимнастической стенке.	1				Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода1
57	Передвижение по гимнастической стенке (совершенствование)	1				Поле для свободного ввода1
58	Прыжки через скакалку.	1				Поле для свободного ввода1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1

60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
67	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
68	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1

69	Спортивная игра волейбол.	1				Поле для свободного ввода1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
71	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. . Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	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				Поле для свободного ввода1

86	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				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	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			01.09.2025	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			03.09.2025	Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			08.09.2025	Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			10.09.2025	Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			15.09.2025	Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			17.09.2025	Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			22.09.2025	Поле для свободного ввода1

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1		24.09.2025	Поле для свободного ввода1
9	Закаливание организма	1			29.09.2025	Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			01.10.2025	Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1			06.10.2025	Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1			08.10.2025	Поле для свободного ввода1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			13.10.2025	Поле для свободного ввода1
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			15.10.2025	Поле для свободного ввода1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			20.10.2025	Поле для свободного ввода1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			22.10.2025	Поле для свободного ввода1

17	Обучение опорному прыжку	1			27.10.2025	Поле для свободного ввода1
18	Обучение опорному прыжку	1			29.10.2025	Поле для свободного ввода1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			10.11.2025	Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			12.11.2025	Поле для свободного ввода1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			17.11.2025	Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1			19.11.2025	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1			24.11.2025	Поле для свободного ввода1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			26.11.2025	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			01.12.2025	Поле для свободного ввода1

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			03.12.2025	Поле для свободного ввода1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			08.12.2025	Поле для свободного ввода1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			10.12.2025	Поле для свободного ввода1
29	Беговые упражнения	1			15.12.2025	Поле для свободного ввода1
30	Беговые упражнения	1			17.12.2025	Поле для свободного ввода1
31	Метание малого мяча на дальность	1			22.12.2025	Поле для свободного ввода1
32	Метание малого мяча на дальность	1	1		24.12.2025	Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм во время игры в баскетбол.	1			29.12.2025	Поле для свободного ввода1
34	Подводящие упражнения для броска мяча в корзину.	1				Поле для свободного ввода1

35	Спортивная игра Баскетбол.	1				Поле для свободного ввода1
36	Ловля и бросок мяча в парах.	1				Поле для свободного ввода1
37	Ловля и бросок мяча в парах.	1				Поле для свободного ввода1
38	Ведение мяча на месте.	1				Поле для свободного ввода1
39	Ведение мяча в движении.	1				Поле для свободного ввода1
40	Ведение мяча в движении.	1				Поле для свободного ввода1
41	Ловля и передача мяча в парах.	1				Поле для свободного ввода1
42	Ловля и передача мяча в парах.	1				Поле для свободного ввода1
43	Ведение, передача и бросок мяча в кольцо.	1				Поле для свободного ввода1

44	Ведение мяча в движении, передача и бросок в кольцо.	1				Поле для свободного ввода1
45	Прыжки через скакалку.	1				Поле для свободного ввода1
46	Прыжки через скакалку с забеганием.	1				Поле для свободного ввода1
47	Прыжки через скакалку с забеганием в парах.	1				Поле для свободного ввода1
48	Прыжки через скакалку с забеганием в парах.	1				Поле для свободного ввода1
49	Прыжки через скакалку с забеганием в тройках.	1				Поле для свободного ввода1
50	Прыжки через скакалку с забеганием в тройках.	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1

53	Упражнения со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
54	Прыжки через скакалку.	1				Поле для свободного ввода1
55	Прыжки через скакалку.	1				Поле для свободного ввода1
56	Упражнения со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
57	Прыжки через скакалку с забеганием.	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1

62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
69	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
70	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1

71	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
73	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
74	Упражнения из игры футбол	1	1			Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	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				Поле для свободного ввода1
86	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				Поле для свободного ввода1

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб.

пособие для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.- 4-е изд. - М.:

Просвещение, 2021. - 175 с.

2. Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учебное

пособие для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение

- 2017. - 132 с.

3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная

линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: учеб. пособие для

общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021. - 63 с.

4. Примерная рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" (модуль "Футбол") для общеобразовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. Авторы: Грибачева М.А., Анисимова М.В. Москва, 2020 год.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://user.gto.ru/>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/>

