

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа №529

Петродворцового района Санкт-Петербурга

имени Героя Российской Федерации Д.А.Опарина

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол № 8 от «6» июня 2025	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Ягофарова З.Р. «6» июня 2025	УТВЕРЖДЕНО Директор Назаренко И.А. Приказ № 208-о от «6» июня 2025
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6686105)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Санкт-Петербург 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 – 102 часа (3 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 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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

К концу обучения в **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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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;
- 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 в 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, 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	9	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	10	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	17	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	6	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	6	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14	Поле для свободного ввода

2.5	Подвижные и спортивные игры	14	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		50	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14	Поле для свободного ввода

2.4	Подвижные и спортивные игры	15	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата изучения
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ да1	01.09.2025
2	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	02.09.2025
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	05.09.2025
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	08.09.2025
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	09.09.2025
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	12.09.2025
7	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега	1	Поле для свободного ввода1	15.09.2025
8	Правила поведения на уроках физической культуры.	1		16.09.2025
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/	19.09.2025
10	Исходные положения в физических упражнениях. Физические	1	1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	22.09.2025

	качества.			
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	23.09.2025
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	26.09.2025
13	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Поле для свободного ввода1	29.09.2025
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Метание малого мяча в неподвижную цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	30.09.2025
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Метание мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/	03.10.2025
16	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Игровые упражнения малым теннисным мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/	06.10.2025
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/	07.10.2025
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной	1	Поле для свободного ввода1	10.10.2025

	ходьбой.Эстафеты.			
19	Правила выполнения прыжка в длину с места. Игровые упражнения с прыжками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	13.10.2025
20	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	14.10.2025
21	Приземление после спрыгивания с горки матов. Полоса препятствий с бегом и прыжками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	17.10.2025
22	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	20.10.2025
23	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	21.10.2025
24	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	24.10.2025
25	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	07.11.2025
26	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/	10.11.2025
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям	1	Поле для свободного ввода1	11.11.2025
28	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	14.11.2025

29	Способы построения и повороты стоя на месте	1	Поле для свободного ввода1	17.11.2025
30	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/	18.11.2025
31	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	21.11.2025
32	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	01.12.2025
33	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Поле для свободного ввода1	02.12.2026
34	Гимнастические упражнения с мячом	1	Поле для свободного ввода1	05.12.2026
35	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	08.12.2026
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Поле для свободного ввода1	09.12.2026
37	Гимнастические упражнения в прыжках	1	Поле для свободного ввода1	12.12.2026
38	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	Поле для свободного ввода1	15.12.2026
39	Лазание. Упражнения на гимнастической лесенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	16.12.2026
40	Висы и упоры. Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/	19.12.2026
41	Подъем ног из положения лежа на животе	1	Поле для свободного ввода1	22.12.2026

42	Полоса препятствий.Круговая тренировка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/	231.12.2026
43	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	26.12.2026
44	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	Поле для свободного ввода1	29.12.2026
45	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	30.12.2026
46	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Поле для свободного ввода1	09.01.2026
47	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	12.01.2026
48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168	13.01.2026
49	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/	16.01.2026
50	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Поле для свободного ввода1	19.01.2026
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	20.01.2026
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Поле для свободного ввода1	23.01.2026

53	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	26.01.2026
54	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503	27.01.2026
55	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/	30.01.2026
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. игры Ловишки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	02.02.2026
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. День и ночь.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	03.02.2026
58	Обучение способам организации игровых площадок. Вышибалы.	1	Поле для свободного ввода1	06.02.2026
59	Обучение способам организации игровых площадок. Охотники и звери.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/	09.02.2026
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Полоса препятствий из подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/	10.02.2026
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1	13.02.2026
62	Разучивание подвижной игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/	16.02.2026

	«Охотники и утки»			
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	17.02.2026
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	20.02.2026
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото», "Удочка"	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	24.02.2026
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись». "Ловишки с мячом"	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	27.02.2026
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись». "Вышибала"	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	20.02.2026
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	20.02.2026
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	24.02.2025
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/	27.02.2025
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Поле для свободного ввода1	02.03.2025
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Поле для свободного ввода1	03.03.2025
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/	06.03.2025
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Поле для свободного ввода1	10.03.2025
75	Основные правила, ТБ на	1	Поле для свободного ввода1	13.03.2025

	уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО			
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	16.03.2025
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	17.03.2025
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	20.03.2025
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	30.03.2025
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	31.03.2025
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	03.04.2025

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	06.04.2025
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	07.04.2025
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	10.04.2025
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	13.04.2025
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	14.04.2025
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	17.04.2025
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	Поле для свободного ввода1	20.04.2025

	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	Поле для свободного ввода1	21.04.2025
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	05.05.2025
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	08.04.2025
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	12.05.2025
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	15.05.2025

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	18.05.2025
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	19.05.2025
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	22.05.2025
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	25.05.2026
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1	26.05.2026
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1	05.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата изучения
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	03.09.2025
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	05.09.2025
3	Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	10.09.2025
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	12.09.2025
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Быстрота как физическое качество.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	17.09.2025
6	Бег с поворотами и изменением направлений. Физические качества.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	19.09.2025
7	Сложно координированные беговые упражнения. Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/	24.09.2025
8	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/	26.09.2025
9	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	01.10.2025
10	Метание. Выносливость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/	03.10.2025
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1	08.10.2025
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1	10.10.2025

13	Сила как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/	15.10.2025
14	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	17.10.2025
15	Гибкость как физическое качество	1	Поле для свободного ввода1	22.10.2025
16	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Поле для свободного ввода1	24.10.2025
17	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	05.11.2025
18	Составление комплекса утренней зарядки	1	Поле для свободного ввода1	07.11.2025
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Поле для свободного ввода1	12.11.2025
20	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	14.11.2025
21	Строевые упражнения и команды	1	Поле для свободного ввода1	19.11.2025
22	Висы и упоры. Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/	21.11.2025
23	Подтягивание .Кувырок назад	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/	26.11.2025
24	Гимнастическая разминка. Акробатические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/	28.11.2025
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	Поле для свободного ввода1	03.12.2025
26	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	05.12.2025
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	10.12.2025
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода1	12.12.2025

29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода1	17.12.2025
30	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/	19.12.2025
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/	24.12.2025
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	26.12.2025
33	Передвижение на лыжах. Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/	09.01.2026
34	Скользкий шаг. Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/	14.01.2026
35	Одношажный ход. Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/	16.01.2026
36	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	21.01.2026
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	23.01.2026
38	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	28.01.2026
39	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/	30.01.2026
40	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	04.02.2026
41	Стойкиа волейболиста.Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/	06.02.2026
42	Прием мяча сверху над собой	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/	11.02.2026
43	Прием мяча сверху над собой	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/	13.02.2026

44	Перемещение приставным шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/	18.02.2026
45	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	20.02.2026
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	25.02.2026
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/	27.02.2026
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/	04.03.2026
49	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/	06.03.2026
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/	11.03.2026
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/	13.03.2026
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/	18.03.2026
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/	20.03.2026
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/	01.04.2026
55	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1	03.04.2026
56	Учебно- тренировочная игра в футбол.	1	Поле для свободного ввода1	08.04.2026
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1	10.04.2026
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1	15.04.2026
59	Освоение правил и техники	1	Поле для свободного ввода1	17.04.2026

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение			
60	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	22.04.2026
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1	24.04.2026
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	29.04.2026
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	06.05.2026
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1	08.05.2026
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	Поле для свободного ввода1	13.05.2026

	толчком двумя ногами. Эстафеты			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	15.05.2026
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	20.05.2026
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1	22.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	02.09.2025
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	04.09.2025
3	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/	09.09.2025
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30м,60м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/	11.09.2025
5	Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	16.09.2025
6	Прыжок в высоту с прямого разбега. с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/	18.09.2025
7	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	23.09.2025
8	Виды физических упражнений.Метание мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	25.09.2025
9	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Поле для свободного ввода1	30.09.2025
10	Дозировка физических нагрузок	1	Поле для свободного ввода1	02.10.2025
11	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Поле для свободного ввода1	07.10.2025

12	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	09.10.2025
13	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. История гимнастики. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	14.10.2025
14	Строевые команды и упражнения. Акробатические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/	16.10.2025
15	Строевые команды и упражнения. Гимнастические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066	21.10.2025
16	Лазанье по канату	1	Поле для свободного ввода1	23.10.2025
17	Лазанье по канату	1	Поле для свободного ввода1	06.11.2025
18	Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	11.11.2025
19	Передвижения по гимнастической стенке	1	Поле для свободного ввода1	13.11.2025
20	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/	18.11.2025
21	Ритмическая гимнастика	1	Поле для свободного ввода1	20.11.2025
22	Танцевальные упражнения из танца галоп, полька.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	25.11.2025
23	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/	27.11.2025

	ходом			
24	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/	02.12.2025
25	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/	04.12.2025
26	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/	09.12.2025
27	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Поле для свободного ввода1	11.12.2025
28	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/	16.12.2025
29	Правила поведения в бассейне	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	18.12.2025
30	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	Поле для свободного ввода1	23.12.2025
31	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Поле для свободного ввода1	25.12.2025
32	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Поле для свободного ввода1	30.12.2025
33	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	Поле для свободного ввода1	13.01.2026
34	Упражнения	1	Поле для свободного ввода1	15.01.2026

	ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание			
35	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/	20.01.2026
36	Упражнения в плавании кролем на груди	1	Поле для свободного ввода1	22.01.2026
37	Упражнения в плавании брассом	1	Поле для свободного ввода1	27.01.2026
38	Упражнения в плавании брассом	1	Поле для свободного ввода1	29.01.2026
39	Упражнения в плавании дельфином.Норматив ГТО 50 метров	1	Поле для свободного ввода1	03.02.2026
40	Упражнения в плавании дельфином	1	Поле для свободного ввода1	05.02.2026
41	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Поле для свободного ввода1	10.02.2026
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/	12.02.2026
43	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/	17.02.2026
44	Передвижения баскетболиста.Стойки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/	19.02.2026
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/	24.02.2026

46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/	26.02.2026
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/	03.03.2026
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/	05.03.2026
49	Спортивная игра волейбол. Техника безопасности. История игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/	10.03.2026
50	Перемещение в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/	12.03.2026
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Разминка волейболиста	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/	17.03.2026
52	Прием и передачи мяча на месте иот стены. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/	19.03.2026
53	Прием и передачи мяча у стены ,над собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/	02.04.2026
54	Спортивная игра футбол. Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/	07.04.2026
55	Стойки, передвижение, пас.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/	09.04.2026

	Подвижные игры с приемами футбола			
56	Подвижные игры с приемами футбола. Удары по мячу, перемещение, пас.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/	14.04.2026
57	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1	16.04.2026
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1	21.04.2026
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1	23.04.2026
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1	28.04.2026
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1	30.04.2026
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	Поле для свободного ввода1	05.05.2026

	упоре лежа на полу. Эстафеты			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1	07.05.2026
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	12.05.2026
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1	14.05.2026
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	19.05.2026
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	21.05.2026
68	Освоение правил и техники	1	Поле для свободного ввода1	26.05.2026

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата изучения
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	02.09.2025
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	Поле для свободного ввода1	04.09.2025
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	Поле для свободного ввода1	09.09.2025
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Поле для свободного ввода1	11.09.2025
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Поле для свободного ввода1	16.09.2025
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода1	18.09.2025
7	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	23.09.2025

8	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	Поле для свободного ввода1	25.09.2025
9	Беговые упражнения на короткие дистанции.30м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	30.09.2025
10	Беговые упражнения 60 м.	1	Поле для свободного ввода1	02.10.2025
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Беговые упражнения на средние дистанции 200м.	1	Поле для свободного ввода1	07.10.2025
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	09.10.2025
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Поле для свободного ввода1	14.10.2025
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177	16.10.2025
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Поле для свободного ввода1	21.10.2025
16	Метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	23.10.2025

	на дальность			
17	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода1	06.11.2025
18	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	11.11.2025
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	13.11.2025
20	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/	18.11.2025
21	Акробатическая комбинация	1	Поле для свободного ввода1	20.11.2025
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	25.11.2025
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Поле для свободного ввода1	27.11.2025
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1	02.12.2025
25	Обучение опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1	04.12.2025
26	Лазание по канату.	1	Поле для свободного ввода1	09.12.2025

27	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	11.12.2025
28	Висы и упоры. Упражнения на гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1	16.12.2025
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1	18.12.2025
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1	23.12.2025
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Гимнастические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	25.12.2025
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Поле для свободного ввода1	30.12.2025
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/	13.01.2026
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	15.01.2026

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.Спуски со склонов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	20.01.2026
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1	22.01.2026
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/	27.01.2026
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	29.01.2026
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1	03.02.2026
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1	05.02.2026
41	Передвижение одношажным	1	Поле для свободного ввода1	10.02.2026

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации			
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Поле для свободного ввода1	12.02.2026
43	Упражнения из игры волейбол.История развития волейбола. Прием и передачи мяча сверху над собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/	17.02.2026
44	Упражнения из игры волейбол.Перемещение волейболистов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/	19.02.2026
45	Разминка волейболиста.Прием и передачи мяча сверху над собой .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/	24.02.2026
46	Прием и передачи мяча о стену,в парах. Игра Пионербол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/	26.02.2026
47	Подачи мяча.Перестрелки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/	03.03.2026
48	Упражнения из игры баскетбол.Стойки и передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	05.03.2026

49	Техника передачи мяча в игре в баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/19597	10.03.2026
50	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/	12.03.2026
51	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/	17.03.2026
52	Техника выполнения броска в кольцо.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/	19.03.2026
53	Обучающая игра в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/	02.04.2026
54	Упражнения из игры футбол. История футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	07.04.2026
55	Упражнения из игры футбол. Перемещение в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/	09.04.2026
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Передачи мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/	14.04.2026
57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	16.04.2026

	мяча».Техника ведения мяча			
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Поле для свободного ввода1	21.04.2026
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1	23.04.2026
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1	28.04.2026
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1	30.04.2026
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Поле для свободного ввода1	05.05.2026

	Эстафеты			
63	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	07.05.2026
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	12.05.2026
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1	14.05.2026
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	Поле для свободного ввода1	19.05.2026

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1	21.05.2026
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		26.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

