

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области**

**Отдел образования администрации Волгодонского района Ростовской
области**

МБОУ: Ясыревская НОШ

УТВЕРЖДЕНА

**Директор
МБОУ: Ясыревская
НОШ**

 **И.В.Таянчина**
Приказ №51
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9598191)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1,2,4 классов

х.Ясырев, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

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

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://uchi.ru/

					https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	18			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

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

2.3	Легкая атлетика	14			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	19			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
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	14			https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/

2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/
2.4	Плавательная подготовка	14			https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
2	Современные физические упражнения	1			04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			10.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			17.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
8	Понятие гимнастики и	1			18.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	спортивной гимнастики					https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			24.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			25.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			01.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			02.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			08.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			09.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac

						https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			15.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			16.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
23	Разучивание прыжков в группировке	1			23.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
25	Строевые упражнения	1			05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
26	Строевые упражнения	1			06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac

						https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
27	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
28	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
29	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
30	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
31	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
32	Исходные положения В физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1			20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
33	Акробатические упражнения, основныетехники	1			21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac

						https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
34	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
35	Гимнастические упражнения с мячом	1			27.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
37	Чем отличается ходьба от бега	1			03.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
38	Чем отличается ходьба от бега	1			04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
40	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			10.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
41	Упражнения в передвижении с изменением	1			11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac

	скорости					https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
42	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			17.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			18.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			24.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
49	Приземление после	1			14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	спрыгивания с горки матов					https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			21.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
55	Считалки для подвижных игр	1			28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			04.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			11.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			12.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			18.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			19.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			25.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			26.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			27.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			08.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			09.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			10.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			15.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			16.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			17.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			22.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1			23.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac

	набивного мяча. Подвижные игры					https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			24.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			29.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			06.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			07.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

	двумя ногами. Подвижные игры					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			13.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			14.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			20.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://lyl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			21.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://ljl.su/qFac https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		98	0	0		

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			03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
3	Современные Олимпийские игры	1			05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
4	Физическое развитие	1			10.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
5	Физические качества	1			11.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
6	Сила как физическое качество	1			12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
7	Быстрота как физическое качество	1			17.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
8	Выносливость как физическое качество	1			18.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
9	Гибкость как физическое качество	1			19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
10	Развитие координации движений	1			24.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
11	Развитие координации движений	1			25.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
13	Закаливание организма	1			01.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
14	Утренняя зарядка	1			02.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			08.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
17	Строевые упражнения и команды	1			09.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
18	Строевые упражнения и команды	1			10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
19	Прыжковые упражнения	1			15.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
20	Прыжковые упражнения	1			16.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
21	Гимнастическая разминка	1			17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			23.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
25	Упражнения с	1			05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	гимнастической скакалкой					https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
28	Танцевальные гимнастические движения	1			12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
29	Танцевальные гимнастические движения	1			13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
32	Спуск с горы в основной стойке	1			20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
33	Спуск с горы в основной стойке	1			21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
34	Подъем лесенкой	1			26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
35	Подъем лесенкой	1			27.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			03.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

38	Торможение лыжными палками	1			04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
39	Торможение лыжными палками	1			05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
40	Торможение падением на бок	1			10.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
41	Торможение падением на бок	1			11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			17.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			18.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			24.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			21.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
57	Игры с приемами баскетбола	1			30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
58	Игры с приемами баскетбола	1			04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
63	Прием «волна» в баскетболе	1			13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

64	Прием «волна» в баскетболе	1			18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			19.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
69	Футбольный бильярд	1			27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
70	Футбольный бильярд	1			04.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
71	Бросок ногой	1			05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
72	Бросок ногой	1			06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			11.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			12.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через	1			18.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

	ВФСК ГТО					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			25.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			26.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			27.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			08.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			09.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			10.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
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			15.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
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			16.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			17.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

	Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			13.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			20.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		22.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://pptcloud.ru/2klass/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	1	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	03.09.2025	https://resh.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	04.09.2025	https://resh.edu.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	10.09.2025	https://resh.edu.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	11.09.2025	https://resh.edu.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	17.09.2025	https://resh.edu.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0	18.09.2025	https://resh.edu.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	24.09.2025	https://resh.edu.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	25.09.2025	https://resh.edu.ru/
9	Закаливание организма	1	0	0	01.10.2025	https://resh.edu.ru/

10	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	0	02.10.2025	https://resh.edu.ru/
11	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения	1	0	0	08.10.2025	https://resh.edu.ru/
12	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м	1	0	0	09.10.2025	https://resh.edu.ru/
13	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	0	0	15.10.2025	https://resh.edu.ru/
14	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места	1	0	0	16.10.2025	https://resh.edu.ru/
15	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	0	22.10.2025	https://resh.edu.ru/
16	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет	1	0	0	23.10.2025	https://resh.edu.ru/
17	Броски набивного мяча двумя руками от груди. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы	1	0	0	05.11.2025	https://resh.edu.ru/
18	Броски набивного мяча двумя руками от груди. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Зачет	1	0	0	06.11.2025	https://resh.edu.ru/
19	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая	1	0	0	12.11.2025	https://resh.edu.ru/

	комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте					
20	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	0	0	13.11.2025	https://resh.edu.ru/
21	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	0	19.11.2025	https://resh.edu.ru/
22	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	0	20.11.2025	https://resh.edu.ru/
23	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	0	26.11.2025	https://resh.edu.ru/
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	27.11.2025	https://resh.edu.ru/
25	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	03.12.2025	https://resh.edu.ru/
26	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Верёвочка под ногами».	1	0	0	04.12.2025	https://resh.edu.ru/
27	Стойка на лопатках, согнув ноги перекач в упор присев	1	0	0	10.12.2025	https://resh.edu.ru/
28	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	0	0	11.12.2025	https://resh.edu.ru/

29	Формирование осанки. Измерения пульса после нагрузки в покое. Комплекс упражнений для формирования осанки.	1	0	0	17.12.2025	https://resh.edu.ru/
30	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	0	18.12.2025	https://resh.edu.ru/
31	Преодоление полосы препятствий.	1	0	0	24.12.2025	https://resh.edu.ru/
32	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации	1	0	0	25.12.2025	https://resh.edu.ru/
33	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	14.01.2026	https://resh.edu.ru/
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	15.01.2026	https://resh.edu.ru/
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	0	0	21.01.2026	https://resh.edu.ru/
36	Футбол. Удары по неподвижному мячу различными способами в цель	1	0	0	22.01.2026	https://resh.edu.ru/
37	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе	1	0	0	28.01.2026	https://resh.edu.ru/
38	Футбол. Удары по мячу в движении с партнером	1	0	0	29.01.2026	https://resh.edu.ru/
39	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных	1	0	0	04.02.2026	https://resh.edu.ru/

	технических приёмов в передаче мяча в футболе					
40	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	0	05.02.2026	https://resh.edu.ru/
41	Упражнения из игры волейбол. Разбор технических приемов. Стойки и перемещения волейболиста	1	0	0	11.02.2026	https://resh.edu.ru/
42	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	0	12.02.2026	https://resh.edu.ru/
43	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	0	18.02.2026	https://resh.edu.ru/
44	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками сверху в волейболе	1	0	0	19.02.2026	https://resh.edu.ru/
45	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками сверху в волейболе	1	0	0	25.02.2026	https://resh.edu.ru/
46	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками партнеру	1	0	0	26.02.2026	https://resh.edu.ru/
47	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками партнеру	1	0	0	04.03.2026	https://resh.edu.ru/
48	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе	1	0	0	05.03.2026	https://resh.edu.ru/

49	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе	1	0	0	11.03.2026	https://resh.edu.ru/
50	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории	1	0	0	12.03.2026	https://resh.edu.ru/
51	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину	1	0	0	18.03.2026	https://resh.edu.ru/
52	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину	1	0	0	19.03.2026	https://resh.edu.ru/
53	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ведение и передача мяча с последующим броском в корзину	1	0	0	25.03.2026	https://resh.edu.ru/
54	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ведение и передача мяча с последующим броском в корзину	1	0	0	26.03.2026	https://resh.edu.ru/
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	08.04.2026	https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	09.04.2026	https://resh.edu.ru/

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	15.04.2026	https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	16.04.2026	https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	22.04.2026	https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	23.04.2026	https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	29.04.2026	https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	30.04.2026	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	06.05.2026	https://resh.edu.ru/

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	07.05.2026	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	13.05.2026	https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	0	0	14.05.2026	https://resh.edu.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	0	0	20.05.2026	https://resh.edu.ru/
68	Праздник «Большие гонки»,	1	0	0	21.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и

другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и

другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»; <https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>

Методические рекомендации | ВФСК ГТО <https://www.gto.ru>

Коллекция презентаций для уроков по физической культуре:
<https://pptcloud.ru/fizkultura>

Презентации к уроку физическая культура:
<https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».
<http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Учи.ру. Физическая культура <https://uchi.ru>

