

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Управление образования Артемовского муниципального округа

МБОУ "СОШ № 14"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей физической
культуры и ОБЗР

Аббасов М.А.
Приказ №1
от «26» 0825 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

Поперник О.А.
Приказ №1
от «27» 0825 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 14"

Согласовано: МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 14" Артемовского муниципального округа Свердловской области. Руководитель: Тряпочкина А.Н. Дата: 18.11.2025 18:13:59

Тряпочкина А.Н.
Приказ № 46/о
от «28» 0825 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7439262)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п.Красногвардейский 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

физкультминутки 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 по варианту № 2 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).

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 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 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

объединять физические упражнения по их целевому 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, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	26	0	26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

2.2	Лыжная подготовка	25	0	25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.3	Легкая атлетика	23	0	23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		88			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	4	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223932/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/

2.3	Легкая атлетика	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
2.4	Подвижные игры	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190552/
Итого по разделу		46			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

3 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
2.2	Измерение пульса на уроках физической	1	0	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-kak-

	культуры				
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://infourok.ru/kompleksi-fizicheskikh-uprazhneniy-i-gimnastika-dlya-glaz-klassi-2448631.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262

2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/
2.4	Плавательная подготовка	12	0	12	https://www.gto.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
Итого по разделу		58			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований и комплекса ГТО	2	1	1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	2	66	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
2.4	Плавательная подготовка	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
Итого по разделу		52			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1	7	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	01.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/
2	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физкультуры в зале и на стадионе.	1	0	1	04.09.2025	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-uroke-fk-1-klass-6378194.html
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	08.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
5	Обучение	1	0	1		https://infourok.ru/obuchenie-tehniki-vypolneniya-bega-

	равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью				11.09.2025	v-kolone-dlya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-4554747.html
6	Современные физические упражнения	1	0	1	12.09.2025	https://infourok.ru/magazin-materialov/konspekt-uroka-po-fizkulture-sovremennye-fizicheskie-uprazhneniya-1-klasse-841535
7	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	15.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
8	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	18.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
9	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	22.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
11	Повороты на месте. Прыжки в длину с места	1	0	1	25.09.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlya-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta-4539709.html
12	Разучивание	1	0	1	26.09.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/

	выполнения прыжка в длину с места				25	
13	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	0	1	29.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
14	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	0	1	02.10.2025	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-pryzhki-v-dlinu-s-mesta-tolchkom-obeih-nog-1-klass-7761663.html
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	03.10.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
16	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	06.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	09.10.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	10.10.2025	https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-sgibanie-ruk-v-polozhenii-upor-lyozha-1-klass-981557
19	Эстафеты и игры с баскетбольным и мячами	1	0	1	13.10.2025	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-veselye-starty-s-elementami-basketbola-1-klass-5530210.html
20	Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом	1	0	1	16.10.2025	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vedenie-myacha-na-meste-1-klass-5703465.html
21	Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом	1	0	1	17.10.2025	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vedenie-myacha-na-meste-1-klass-5703465.html
22	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячом	1	0	1	20.10.2025	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-dlya-1-klass-brosok-myacha-snizu-na-meste-v-shit-lovlya-i-peredacha-estafety-s-myachami-6078805.html

23	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	23.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
24	Преодоление полосы из 5 препятствий. Остановки и повороты во время бега	1	0	1	24.10.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-preodolenie-polosy-prepyatstvij-4135315.html
25	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	0	1	06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	10.11.2025	https://infourok.ru/uprazhneniya-s-gimnasticheskimi-myachom-1-4-klass-6686064.html
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

29	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	14.11.2025	https://infourok.ru/prezentaciya-k-oflajn-uroku-1-klass-na-temu-tehnika-vypolneniya-opornogo-pryzhka-4686350.html
30	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и без. Упоры	1	0	1	17.11.2025	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-gimnastiki-v-1-klasse-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-lazanie-i-podtyagivanie-na-gimnasticheskoy-skamejke-5133308.html
31	Группировка. Перекаты в группировке. Висы.	1	0	1	20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/
32	Висы. Лазание по гимнастической стенке. Упражнение на равновесие	1	0	1	21.11.2025	https://infourok.ru/konspekt-1-klass-lazanie-po-gimnasticheskoy-stenke-5738797.html
33	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	0	1	24.11.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-tema-obuchenie-prizhkam-3440917.html
34	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	27.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
35	Освоение правил и техники	1	0	1	28.12.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f

	выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине					
36	Стойка на лопатках. Лазание по гимнастическо й стенке	1	0	1	01.12.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-kl-obuchenie-tehniki-vipolneniya-stoyki-na-lopatkah-2143421.html
37	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	1	04.12.2025	https://infourok.ru/zanyatie-po-korrigiruyushej-gimnastike-1-klass-4188669.html
38	Гимнастическа я полоса из 5-6 препятствий	1	0	1	05.12.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-gimnasticheskaya-polosa-prepyatstviy-klass-3545061.html

39	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1	0	1	08.12.2025	https://infourok.ru/obuchenie-kuvyrku-vpered-stojke-na-lopatkah-1-2-oi-klass-4632034.html
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
41	Подвижные игры на координацию движений	1	0	1	12.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/
42	Считалки для подвижных игр	1	0	1	15.12.2025	https://infourok.ru/sbornik-schitalok-dlya-detey-mladshih-klassov-2283819.html
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	18.12.2025	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
45	Разучивание подвижной игры «Не	1	0	1	22.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/

	оступись»					
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	23.12.2025	https://infourok.ru/tema-syuzhetnye-igry-soberi-yabloki-kanatohodec-hvost-i-golova-dedushka-4606546.html
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
48	Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробушки»	1	0	1	26.12.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-igra-prigayuschie-vorobushki-estafeta-710415.html
49	Лыжная подготовка Т/Б на уроках лыжной подготовки. Значения занятий физкультуры на свежем воздухе. Ступающий шаг без палок	1	0	1	12.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/
50	Переноска лыж к месту	1	0	1	15.01.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	занятия				26	
51	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	19.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
53	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	26.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
57	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/

58	Ступающий шаг без палок. Повороты переступанием на 90 градусов	1	0	1	02.02.2026	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-na-temu-stupayuschiy-shag-bez-palok-975463.html
59	Передвижение по учебной лыжне в равномерном темпе. Техника выполнения скользящего шага	1	0	1	05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/
60	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
61	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	09.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
62	Скользящий шаг. Подъём на склон ступающим	1	0	1	12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/223800/

	шагом. Дистанция 500 м на скорость					
63	Скользкий шаг с палками. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом	1	0	1	13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/
64	Техника передвижения на лыжах скользким шагом в полной координации	1	0	1	23.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
65	Торможение плугом. Эстафета с использованием склона	1	0	1	26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
66	Торможением плугом. Подъемы и спуски под уклон	1	0	1	27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
67	Освоение правил и	1	0	1	02.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах					
68	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
69	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	09.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	12.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567

	ГТО. 6-ти минутный бег					
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	0	1	13.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
73	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	16.03.2026	https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-upr-v-peredvizhenii-s-izmeneniem-skorosti-6856639.html
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1	19.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
75	Метание набивного мяча из-за головы сидя ноги врозь	1	0	1	20.03.2026	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-1-klasse-tema-uroka-sovershenstvovanie-osvoennyh-dvigatelnyh-dejstvij-pri-vypolnenii-tehniki-broskov-4673930.html
76	Основные	1	0	1	30.03.20	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b45

	правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО				26	6b
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	02.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
78	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	03.04.2026	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-sprygivanie-i-zaprygivanie-na-gorku-matov-1-klass-6303936.html
79	Прыжок в длину с разбега на мат. Перестроение из 1 шеренги в 2	1	0	1	06.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
80	Прыжок в длину с разбега на мат.	1	0	1	09.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/

	Построения и перестроения					
81	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	0	1	10.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	13.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/
83	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	16.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
84	Разучивание подвижной	1	0	1	17.04.20	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html

	игры «Охотники и утки»				26	
85	Прыжок в длину с места	1	0	1	20.04.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
86	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	23.04.20 26	https://www.gto.ru/history
87	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	24.04.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
88	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	27.04.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
89	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	30.04.20 26	https://infourok.ru/tema-syuzhetnye-igry-soberi-yabloki-kanatohodec-hvost-i-golova-dedushka-4606546.html
90	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1	0	1	04.05.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/

91	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	07.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
92	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	08.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
93	Полоса препятствий из 5-6 элементов	1	0	1	11.05.2026	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-polosa-prepyatstvij-1-klass-5574984.html
94	Шестиминутный бег. Подвижная игра «Вышибалы»	1	0	1	14.05.2026	https://infourok.ru/konspekt-po-pravilam-igry-vyshibaly-6246443.html
95	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1	15.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
96	Пробное	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО				18.05.2026	
97	Подвижные игры на быстроту. Смешанное передвижение на 1 км без учета времени	1	0	1	20.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/
98	Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	21.05.2026	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-dlya-pervoklassnikov-3920147.html
99	Подвижные игры по выбору детей. Итоги года	1	0	1	22.05.2026	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-dlya-pervoklassnikov-3920147.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

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	0	1	02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	04.09.2025	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/2-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-3-tehnika-bezopasnosti-pro-vypolnenii-legkoatleticheskikh-uprazhneniy
3	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	0	1	09.09.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	11.09.2025	https://www.gto.ru/#gto-method

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	1	0	16.09.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Развитие координации движений	1	0	1	18.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	23.09.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Строевые упражнения и команды	1	0	1	25.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
9	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч	1	0	1	30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/

	соседу					
10	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	02.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/
11	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/
12	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	09.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/
13	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	14.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
14	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	16.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
15	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	21.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174/
16	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	23.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174/
17	Правила поведения на уроках	1	0	1	06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/

	гимнастики и акробатики					
18	Гимнастическая разминка	1	0	1	11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/
19	Физическое развитие	1	0	1	13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	18.11.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/main/191831/
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/191550/
23	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	27.11.2025	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-fizkultura-v-ritme-tanca-2-klass-5015764.html
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587/

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	04.12.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	09.12.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	16.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/
29	Прыжковые упражнения	1	0	1	18.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/
30	Освоение правил и техники	1	0	1	23.12.202	https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				5	
31	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1	25.12.202 5	https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-klassa-3646677.html
32	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	13.01.202 6	https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	15.01.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	20.01.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	22.01.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	27.01.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/

37	Подъем лесенкой	1	0	1	29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/
38	Подъем лесенкой	1	0	1	03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
41	Торможение лыжными палками	1	0	1	12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
42	Торможение лыжными палками	1	0	1	17.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
43	Торможение падением на бок	1	0	1	19.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	24.02.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
45	Освоение правил	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности				26.02.2026	
46	Физические качества	1	0	1	03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/
47	Закаливание организма	1	0	1	05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/
48	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	10.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/
49	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	12.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/
50	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	17.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/
51	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	19.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/
52	Современные	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/

	Олимпийские игры				31.03.2026	
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	02.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	07.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/
55	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	09.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
56	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	14.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
57	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	16.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	21.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	23.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/

60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	28.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174/
61	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174/
62	Футбольный бильярд	1	0	1	05.05.2026	https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html
63	Футбольный бильярд	1	0	1	07.05.2026	https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html
64	Бросок ногой	1	0	1	12.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/additional/190568/
65	Бросок ногой	1	1	0	14.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/additional/190568/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	19.05.2026	https://infourok.ru/metodicheskiy-material-normativy-1-4-klass-5790749.html
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	1	21.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	22.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	05.09.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	10.09.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	12.09.2025	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-kak-izmerit-svoe-zdorove-klass-1057256.html
5	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	17.09.2025	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м					
6	Виды физических упражнений	1	0	1	19.09.202 5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	24.09.202 5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	1	0	26.09.202 5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	01.10.202 5	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
10	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
11	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	08.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
12	Строевые команды и упражнения	1	0	1	10.10.2025	https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	15.10.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572

14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
16	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
17	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
18	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
19	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/
20	История появления современного	1	0	1	14.11.2025	https://infourok.ru/prezentaciya-sport-v-rossii-6453120.html

	спорта					
21	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
22	Закаливание организма под душем	1	0	1	21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
23	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	26.11.2025	https://infourok.ru/kompleksi-fizicheskikh-uprazhneniy-i-gimnastika-dlya-glaz-klasi-2448631.html
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	28.11.2025	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	03.12.2025	https://uchitelya.com/fizkultura/76102-prezentaciya-gimnastika-metodicheskaya-razrabotka-dlya-uchiteley.html
26	Прыжки через скакалку	1	0	1	05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
27	Освоение правил и техники	1	0	1	10.12.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
28	Лазанье по канату	1	0	1	12.12.2025	https://infourok.ru/prezentaciya-raznovidnost-tehnik-lazaniya-po-kanatu-5277616.html
29	Ритмическая гимнастика	1	0	1	17.12.2025	https://infourok.ru/prezentaciya-kompleksa-ritmicheskoy-gimnastiki-dlya-nachalnoy-shkoli-3650583.html
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	19.12.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	24.12.2025	https://infourok.ru/prezentaciya-kompleksa-ritmicheskoy-gimnastiki-dlya-nachalnoy-shkoli-3650583.html
32	Танцевальные упражнения из	1	0	1	26.12.2025	https://infourok.ru/prezentaciya-kompleksa-ritmicheskoy-gimnastiki-dlya-nachalnoy-shkoli-3650583.html

	танца полька				5	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	12.01.2026	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	14.01.2026	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	21.01.2026	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-povoroti-1673065.html
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
38	Повороты на лыжах способом переступания на	1	0	1	28.01.2026	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-povoroti-1673065.html

	месте					
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	30.01.2026	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	03.02.2026	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	05.02.2026	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-povoroti-1673065.html
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/
45	Спортивная игра волейбол	1	0	1	18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/

46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
48	Челночный бег	1	0	1	26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
49	Правила поведения в бассейне	1	0	1	04.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
50	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	06.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
51	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	11.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
52	Упражнения	1	0	1		https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569

	ознакомительно го плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками				13.03.202 6	b4569
53	Упражнения ознакомительно го плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	1	18.03.202 6	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
54	Упражнения ознакомительно го плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	1	20.03.202 6	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
55	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	31.03.202 6	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
56	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	01.04.202 6	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
57	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	03.04.202 6	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
58	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	08.04.202 6	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569

59	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1	0	1	10.04.202 6	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	1	15.04.202 6	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
61	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	17.04.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
62	Спортивная игра футбол	1	0	1	22.04.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
63	Спортивная игра футбол	1	0	1	24.04.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
64	Броски набивного мяча	1	1	0	29.04.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	06.05.202 6	https://www.gto.ru/#gto-method

	Метание теннисного мяча в цель					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	13.05.2026	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	15.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3	1	0	1	20.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	66			

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	1	02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
3	Беговые упражнения	1	0	1	09.09.2025	https://uchitelya.com/fizkultura/59606-prezentaciya-beg-skorost-i-uprazhneniya-dlya-ee-uluchsheniya.html
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	11.09.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Освоение правил и	1	0	1	16.09.2025	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м				5	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1	18.09.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
7	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	23.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
8	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	25.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
9	Обучение опорному прыжку	1	0	1	30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
10	Обучение опорному прыжку	1	0	1	02.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
11	Упражнения в прыжках в	1	1	0	07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

	высоту с разбега				5	
12	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	09.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
13	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	14.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
14	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	16.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174
15	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	21.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/main/192174
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	23.10.2025	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1	0	1	06.11.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/05/mery-preduprezhdeniya-travm-na-zanyatiyah-po-gimnastike

	упражнений					
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	11.11.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	13.11.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
20	Акробатическая комбинация	1	0	1	18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
21	Акробатическая комбинация	1	0	1	20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
22	Упражнения на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/

	гимнастической перекладине				25.11.202 5	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	27.11.202 5	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-zanyatiya-letka-enka-otrabotka-osnovnyh-soedinenij-6785148.html
24	Подводящие упражнения	1	0	1	02.12.202 5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
25	Подводящие упражнения	1	0	1	04.12.202 5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	09.12.202 5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой	1	0	1	11.12.202 5	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a

	перекладине 90 см - девочки					
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	16.12.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	18.12.2025	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
30	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
31	Влияние занятий физической подготовкой на	1	0	1	25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/

	работу систем организма					
32	Закаливание организма	1	0	1	13.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	0	1	27.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/

	подводящие упражнения					
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1	0	1	12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/

	небольшого склона					
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	17.02.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	19.02.202 6	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	24.02.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/
45	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	26.02.202 6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
46	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	03.03.202	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/

					6	
47	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	05.03.2026	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/05/mery-preduprezhdeniya-travm-na-zanyatiyah-po-gimnastike
48	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	10.03.2026	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-zaprieshchiennoie-dvizhieniie-variant-1.html
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	12.03.2026	https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-igrovih-tehnologiy-puteshestvie-na-vesyolom-parovoze-dlya-klassa-2309036.html
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	17.03.2026	http://www.gomelscouts.com/podvizhnaya-cel.html
51	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	19.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
52	Предупреждение травм на занятиях в плавательном	1	0	1	31.03.2026	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-klass-3106651.html

	бассейне					
53	Плывание кролем на спине в полной координации	1	0	1	02.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/
54	Плывание кролем на спине в полной координации	1	0	1	07.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/
55	Упражнения с плавательной доской	1	0	1	09.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/
56	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	14.04.2026	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-dlya-4-klassa-na-temu-plavanie-skolzhenie-na-grudi-i-spine-5454585.html
57	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	16.04.2026	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-dlya-4-klassa-na-temu-plavanie-skolzhenie-na-grudi-i-spine-5454585.html
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	21.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/
59	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	23.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/
60	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	28.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/
61	Освоение	1	0	1		https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м				30.04.2026	b4569
62	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	05.05.2026	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-fizkultury-6.html
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	07.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
64	Упражнения из игры футбол	1	0	1	12.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/conspect/
65	Упражнения из игры футбол	1	1	0	14.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/conspect/
66	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленнос	1	0	1	19.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/

	ти					
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	21.05.202 6	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	22.05.202 6	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340052

Владелец Тряпочкина Анна Николаевна

Действителен с 13.11.2025 по 13.11.2026