



Санкт-Петербургское частное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа

Новая классическая школа имени Александра Невского

✉ 193232, г. Санкт-Петербург, ул. Тельмана, д. 48, к. 2, лит. А

☎ +7 (812) 586-21-41, +7 (921) 919-78-60

🌐 alnevschool.spb.ru

✉ alnev.school48@mail.ru

Р/с 40703810605010001744

Ф-л Северо-Западный ПАО Банка «ФК Открытие»

в Санкт-Петербурге к/с 301018105403000000795

БИК 044030795, ИНН 7826671541

КПП 781101001, ОГРН 1027810241810

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № 10

От 26.06.2025

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Мельниковой Ю.С.

От 26.06.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Каранаевой Н.В.

Приказ № 57/О

От 19.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

Для 1 – 4 классов

На 2025 - 2026 учебный год

Санкт-Петербург, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 всплытие, 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			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
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://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	28			https://resh.edu.ru/subject/9/2/

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			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.4	Плавательная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
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/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
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/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			01.09.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/1-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7577617/znaniia-o-fizicheskoi-kulture-7576969
2	Современные физические упражнения	1			02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			08.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			09.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			15.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			16.09.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura
9	Исходные положения в	1			19.09.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura

	физических упражнениях					
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			22.09.2025	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			23.09.2025	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			26.09.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			29.09.2025	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			03.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			06.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			13.10.2025	
20	Подъем туловища из	1			14.10.2025	

	положения лежа на спине и животе					
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			17.10.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			20.10.2025	
23	Разучивание прыжков в группировке	1			21.10.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			24.10.2025	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			10.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			17.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			24.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/

33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			01.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/
37	Чем отличается ходьба от бега	1			05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			08.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			09.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			12.12.2025	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			15.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			16.12.2025	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			19.12.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			22.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			26.12.2025	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			29.12.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			30.12.2025	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			12.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			13.01.2026	

51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			16.01.2026	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			19.01.2026	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			23.01.2026	
55	Считалки для подвижных игр	1			26.01.2026	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura/1-klass/materialy-dlia-provedeniia-zaniatii-7577617/schitalki-dlia-samostoiatelnoi-organizacii-podvizhnykh-igr-7577494
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			27.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			02.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
60	Самостоятельная организация и проведение	1			06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/

	подвижных игр					
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			09.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			24.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			02.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			10.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			13.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			16.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			17.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			20.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			23.03.2026	https://gto.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			24.03.2026	https://gto.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			27.03.2026	https://gto.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			06.04.2026	https://gto.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			07.04.2026	https://gto.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			10.04.2026	https://gto.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			13.04.2026	https://gto.ru/

	комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			14.04.2026	https://gto.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			17.04.2026	https://gto.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			20.04.2026	https://gto.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			21.04.2026	https://gto.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			24.04.2026	https://gto.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			27.04.2026	https://gto.ru/

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			28.04.2026	https://gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			08.05.2026	https://gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			12.05.2026	https://gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			15.05.2026	https://gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			18.05.2026	https://gto.ru/

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.05.2026	https://gto.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.05.2026	https://gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			25.05.2026	https://gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			26.05.2026	https://gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://gto.ru/

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
3	Современные Олимпийские игры	1			05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
4	Физическое развитие	1			10.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
5	Физические качества	1			11.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
6	Сила как физическое качество	1			12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/
7	Быстрота как физическое качество	1			17.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
8	Выносливость как физическое качество	1			18.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
9	Гибкость как физическое качество	1			19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
10	Развитие координации движений	1			24.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
11	Развитие координации движений	1			25.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			26.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
13	Закаливание организма	1			01.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/

						0/
14	Утренняя зарядка	1			02.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			03.10.2025	https://fizkult-ura.ru/node/224
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			08.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/
17	Строевые упражнения и команды	1			09.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
18	Строевые упражнения и команды	1			10.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
19	Прыжковые упражнения	1			15.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
20	Прыжковые упражнения	1			16.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
21	Гимнастическая разминка	1			17.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			23.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			24.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			07.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
28	Танцевальные гимнастические движения	1			12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/

29	Танцевальные гимнастические движения	1			13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			14.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
32	Спуск с горы в основной стойке	1			20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/
33	Спуск с горы в основной стойке	1			21.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/
34	Подъем лесенкой	1			26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/
35	Подъем лесенкой	1			27.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			28.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			03.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
38	Торможение лыжными палками	1			04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/
39	Торможение лыжными палками	1			05.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
40	Торможение падением на бок	1			10.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
41	Торможение падением на бок	1			11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			12.12.2025	https://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA

						%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			17.12.2025	https://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			18.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			19.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			24.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			26.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
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/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			21.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			28.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/
57	Игры с приемами баскетбола	1			30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
58	Игры с приемами баскетбола	1			04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/
63	Прием «волна» в баскетболе	1			13.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/
64	Прием «волна» в баскетболе	1			18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			19.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			20.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/

68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/
69	Футбольный бильярд	1			27.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/
70	Футбольный бильярд	1			04.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/
71	Бросок ногой	1			05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/
72	Бросок ногой	1			06.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			11.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			12.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			13.03.2026	https://user.gto.ru/#gto-method
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			18.03.2026	https://user.gto.ru/#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			25.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			26.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			27.03.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			08.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			09.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			10.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
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://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574 https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
86	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			16.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04.2026	https://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/28

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2026	https://fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/28
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			08.05.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			13.05.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
98	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			15.05.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			20.05.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			21.05.2026	https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			22.05.2026	https://infourok.ru/scenarij-prazdnika-gto-v-shkole-ot-gto-k-olimpijskim-stupenyam-4454703.html
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://infourok.ru/scenarij-prazdnika-gto-v-shkole-ot-gto-k-olimpijskim-stupenyam-4454703.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
2	История появления современного спорта	1			03.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
3	Виды физических упражнений	1			04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			09.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
5	Дозировка физических нагрузок	1			10.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			11.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
7	Закаливание организма под душем	1			16.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			17.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
9	Строевые команды и упражнения	1			18.09.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura#program-3-klass
10	Строевые команды и упражнения	1			23.09.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura#program-3-klass
11	Лазанье по канату	1			24.09.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura#program-3-klass
12	Лазанье по канату	1			25.09.2025	https://www.yaklass.ru/p/fizkultura#program-3-klass
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			01.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			02.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
17	Прыжки через скакалку	1			08.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
18	Прыжки через скакалку	1			09.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
19	Ритмическая	1			14.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/

	гимнастика					
20	Ритмическая гимнастика	1			15.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			16.10.2025	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			21.10.2025	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			22.10.2025	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			23.10.2025	
25	Прыжок в длину с разбега	1			05.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
26	Прыжок в длину с разбега	1			06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
27	Броски набивного мяча	1			11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
28	Броски набивного мяча	1			12.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
29	Челночный бег	1			13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
30	Челночный бег	1			18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			19.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/

32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			26.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			27.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			02.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			03.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
39	Повороты на лыжах способом	1			09.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/

	переступания в движении					
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			10.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			16.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			17.12.2025	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			18.12.2025	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			24.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/

47	Правила поведения в бассейне	1			25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			13.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			14.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Упражнения в	1			21.01.2026	

	плавании кролем на груди					
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1			22.01.2026	
55	Упражнения в плавании брассом	1			27.01.2026	
56	Упражнения в плавании брассом	1			28.01.2026	
57	Упражнения в плавании дельфином	1			29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Упражнения в плавании дельфином	1			03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			04.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
61	Спортивная игра баскетбол	1			10.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/
62	Спортивная игра	1			11.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/

	баскетбол					
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			18.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			19.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/
67	Спортивная игра волейбол	1			24.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/
68	Спортивная игра волейбол	1			25.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/
70	Прямая нижняя подача, приём и	1			03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/

	передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					
71	Спортивная игра футбол	1			04.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/
72	Спортивная игра футбол	1			05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			10.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			11.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			12.03.2026	https://gto.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			17.03.2026	https://gto.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			18.03.2026	https://gto.ru/
78	Освоение правил и	1			19.03.2026	https://gto.ru/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			24.03.2026	https://gto.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			25.03.2026	https://gto.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			26.03.2026	https://gto.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			07.04.2026	https://gto.ru/

	комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			08.04.2026	https://gto.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			09.04.2026	https://gto.ru/
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.	1			14.04.2026	https://gto.ru/

	Эстафеты					
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			15.04.2026	https://gto.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04.2026	https://gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1			21.04.2026	https://gto.ru/

	перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.04.2026	https://gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2026	https://gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			28.04.2026	https://gto.ru/

	двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04.2026	https://gto.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			30.04.2026	https://gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1			06.05.2026	https://gto.ru/

	спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2026	https://gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05.2026	https://gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			13.05.2026	https://gto.ru/
98	Освоение правил и техники	1			14.05.2026	https://gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			19.05.2026	https://gto.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			20.05.2026	https://gto.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			21.05.2026	
102	Соревнования «А ты сдал нормы	1			26.05.2026	

	ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			02.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			09.09.2025	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			11.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			16.09.2025	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			18.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
7	Оказание первой помощи на занятиях	1			23.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/

	физической культуры					
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			25.09.2025	
9	Закаливание организма	1			30.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			02.10.2025	
11	Акробатическая комбинация	1			07.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
12	Акробатическая комбинация	1			09.10.2025	
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			14.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			16.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			21.10.2025	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному	1			23.10.2025	

	прыжку					
17	Обучение опорному прыжку	1			06.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
18	Обучение опорному прыжку	1			11.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			13.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			18.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			20.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			25.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			27.11.2025	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			02.12.2025	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			04.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			09.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/

27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			11.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			16.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
29	Беговые упражнения	1			18.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
30	Беговые упражнения	1			23.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
31	Метание малого мяча на дальность	1			25.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
32	Метание малого мяча на дальность	1			30.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			13.01.2026	
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			22.01.2026	
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			27.01.2026	
38	Разучивание подвижной	1			29.01.2026	

	игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»					
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			03.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			05.02.2026	
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			10.02.2026	
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			12.02.2026	
43	Упражнения из игры волейбол	1			17.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/
44	Упражнения из игры волейбол	1			19.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/
45	Упражнения из игры баскетбол	1			24.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/
46	Упражнения из игры баскетбол	1			26.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/
47	Упражнения из игры футбол	1			03.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
48	Упражнения из игры футбол	1			05.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			10.03.2026	https://gto.ru/
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в	1			12.03.2026	https://gto.ru/

	наше время					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			17.03.2026	https://gto.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.2026	https://gto.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			24.03.2026	https://gto.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			26.03.2026	https://gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			07.04.2026	https://gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			09.04.2026	https://gto.ru/

57	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			14.04.2026	https://gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04.2026	https://gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.04.2026	https://gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			23.04.2026	https://gto.ru/

	Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			28.04.2026	https://gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2026	https://gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2026	https://gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05.2026	https://gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			14.05.2026	https://gto.ru/

	ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05.2026	https://gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05.2026	https://gto.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

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

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4-е классы, Галимов Г.Я., Гаськов А.В., Копылов

Ю.А., Кудрявцев М.Д.

Физическая культура, 3-4 класс, Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров

В.В.

Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы, Фёдорова Н.А.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Физическая культура (https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm)

Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru>)