Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Сулиновская средняя общеобразовательная школа

Выписка

из основной образовательной программы

начального общего образования

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

для 1 – 4 классов

на 2026 – 2027 учебный год

Выписка верна: 01.09.2026г.

Директор школы: Сардак С.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки,

закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в

каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура
Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре
Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.
Способы самостоятельной деятельности
Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.
Физическое совершенствование
Оздоровительная физическая культура
Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.
Спортивно-оздоровительная физическая культура
Гимнастика с основами акробатики
Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.
Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.
Лыжная подготовка
Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.
Лёгкая атлетика
Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.
Подвижные игры
Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).
Прикладно-ориентированная физическая культура
Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре
Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.
Способы самостоятельной деятельности
Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.
Физическое совершенствование
Оздоровительная физическая культура
Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.
Спортивно-оздоровительная физическая культура.
Гимнастика с основами акробатики
Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.
Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки

через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.
Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.
Лёгкая атлетика
Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.
Лыжная подготовка
Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.
Плавательная подготовка.
Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.
Подвижные и спортивные игры
Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.
Прикладно-ориентированная физическая культура.
Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре
Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.
Способы самостоятельной деятельности
Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и

физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой,

проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
2.3	Строевые команды и построения	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
1.2	Игры и игровые задания	20	0	0	Библиотека ЦОК

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
1.3	Организующие команды и приёмы	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
Итого по разделу		23			
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	0	3	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

					https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	
2.3	Легкая атлетика	20	0	20	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные игры	21	0	21	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	29	4	25	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу	29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	100	4	96	

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	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	1	19	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	16	0	16	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	33	0	33	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	4	21	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	5	94	

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	4	0	4	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

2.2	Легкая атлетика	12	0	12	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	21	0	21	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	5	6	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	5	62	

Поурочное планирование
1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	0	1	01.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	0	1	03.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	1	04.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	0	1	08.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Основные направления физической культуры и спорта	1	0	1	10.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	11.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	15.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	0	1	17.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/

9	Техника выполнения основных строевых команд	1	0	1	18.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1	0	1	22.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	0	1	24.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Принципы закаливания	1	0	1	25.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	1	29.09.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	0	1	01.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	0	1	02.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	1	06.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	1	08.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Виды танцевальных движений	1	0	1	09.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Основные элементы физических упражнений	1	0	1	13.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	1	15.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/

21	Техника выполнения гимнастического шага	1	0	1	16.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	0	1	20.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	0	1	22.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	0	1	23.10.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	1	05.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	1	06.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1	10.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1	12.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	0	1	13.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	0	1	17.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	0	1	19.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	0	1	20.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/

33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	1	24.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	1	26.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1	27.11.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Методика составления комбинаций упражнений	1	0	1	01.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1	03.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1	04.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1	0	1	08.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	0	1	10.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	0	1	11.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1	0	1	15.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	0	1	17.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	1	18.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	1	22.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	1	24.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/

47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	0	1	25.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	1	29.12.2026	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	0	1	12.01.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	0	1	14.01.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	0	1	15.01.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	0	1	19.01.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	1	21.01.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	0	1	22.01.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	0	1	26.01.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	0	1	28.01.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	0	1	29.01.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Ролевые подвижные игры	1	0	1	02.02.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	1	04.02.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Техника выполнения гимнастических	1	0	1	05.02.2027	Библиотека ЦОК

	упражнений в игровой деятельности					https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	0	1	09.02.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1	0	1	11.02.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	0	1	12.02.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	0	1	25.02.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	0	1	26.02.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1	0	1	02.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	0	1	04.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Игры с гимнастическим предметом	1	0	1	05.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	1	09.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	0	1	11.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	1	12.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/

72	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	1	16.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	0	1	18.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	0	1	19.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Организующие команды при построении	1	0	1	23.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	0	1	25.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	0	1	26.03.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	0	1	06.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	0	1	08.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	0	1	09.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1	13.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной	1	0	1	15.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/

	разминки для укрепления мышц бедер					
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	1	16.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	1	20.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	1	22.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	1	23.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	1	27.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	0	1	29.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	1	30.04.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	1	04.05.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	0	1	06.05.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника	1	0	1	07.05.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/

	грудь в грудь руки за спиной					
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	1	11.05.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	1	13.05.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1	0	1	14.05.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	0	1	18.05.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1	0	1	20.05.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1	0	1	21.05.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	0	1	25.05.2027	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

	Тема урока	**Количество часов**		

№ п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	1.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	3.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	7.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	8.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	10.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	14.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	15.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	21.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
10	Сложно координированные передвижения	1	0	1	22.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	ходьбой по гимнастической скамейке					
11	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	24.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
12	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	28.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	29.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	1.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
15	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	5.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
16	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	6.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
17	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	8.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
18	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	12.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
19	Физические качества. Физическое развитие	1	0	1	13.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

20	Сила как физическое качество	1	0	1	15.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
21	Быстрота как физическое качество.	1	0	1	19.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
22	Выносливость как физическое качество	1	0	1	20.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
23	Развитие координации движений	1	0	1	22.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
24	Развитие координации движений	1	0	1	5.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
25	Гибкость как физическое качество.	1	0	1	9.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
26	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	10.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
27	Строевые упражнения и команды	1	0	1	12.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
28	Строевые упражнения и команды	1	0	1	16.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
29	Прыжковые упражнения	1	0	1	17.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
30	Прыжковые упражнения	1	0	1	19.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
31	Гимнастическая разминка	1	0	1	23.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	24.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
33	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	26.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

34	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	30.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	1.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	3.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
37	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	7.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
38	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	8.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
39	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	10.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
40	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	14.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
41	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	15.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
42	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	17.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
43	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	21.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
44	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	22.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
45	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	24.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
46	Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	28.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
47	Современные Олимпийские игры	1	0	1	29.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	11.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	12.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	14.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
51	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	18.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	19.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
53	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	21.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	25.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
55	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	26.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	28.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
57	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	1.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	2.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	4.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	8.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

61	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	9.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
62	Футбольный бильярд	1	0	1	11.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
63	Футбольный бильярд	1	0	1	15.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
64	Бросок ногой	1	0	1	16.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
65	Бросок ногой	1	0	1	18.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
66	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	20.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
67	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	25.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
68	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	1.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
69	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	2.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
70	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	4.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
71	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	9.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
72	Правила техники безопасности на уроках.	1	0	1	11.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	15.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	16.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	18.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	22.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	23.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
78	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	25.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	5.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	6.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
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. Эстафеты	1	0	1	8.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	12.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	13.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	15.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	19.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	20.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
87	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	22.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	26.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	27.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	4.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	6.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	11.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	13.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	17.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	18.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	20.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	24.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	25.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	26.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	4	96		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	2.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	4.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
3	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	7.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	9.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
5	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	11.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
6	Броски набивного мяча	1	0	1	14.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
7	Броски набивного мяча	1	0	1	16.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
8	Броски набивного мяча	1	0	1	18.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
9	Челночный бег	1	0	1	21.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
10	Челночный бег	1	0	1	23.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
11	Челночный бег	1	0	1	25.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	28.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	30.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	2.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
15	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	5.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	7.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	9.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	12.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
19	Спортивная игра футбол	1	0	1	14.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
20	Спортивная игра футбол	1	0	1	16.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
21	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	19.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
22	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	21.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
23	Подвижные игры с элементами	1	0	1	23.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	6.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	9.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	11.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
27	Строевые команды и упражнения	1	0	1	13.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
28	Строевые команды и упражнения	1	0	1	16.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
29	Строевые команды и упражнения	1	0	1	18.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
30	Лазанье по канату	1	0	1	20.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
31	Лазанье по канату	1	0	1	23.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
32	Лазанье по канату	1	0	1	25.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

33	Лазанье по канату	1	0	1	27.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
34	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	30.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
35	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	2.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
36	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	4.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
37	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	7.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
38	Прыжки через скакалку	1	0	1	9.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
39	Прыжки через скакалку	1	0	1	11.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
40	Прыжки через скакалку	1	0	1	14.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
41	Ритмическая гимнастика	1	0	1	16.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
42	Ритмическая гимнастика	1	0	1	18.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
43	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	21.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
44	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	23.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
45	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	25.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

46	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	28.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
47	Виды физических упражнений	1	0	1	30.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
48	Закаливание организма под душем	1	0	1	11.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	13.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	15.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	18.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	20.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
53	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	22.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
54	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	25.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

55	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	27.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
56	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	29.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	1.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	3.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	5.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	8.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
61	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	10.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
62	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
63	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	15.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
64	Спортивная игра волейбол	1	0	1	17.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
65	Спортивная игра волейбол	1	0	1	19.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	20.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
67	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	24.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	26.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
69	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	1.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
70	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	3.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	5.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	10.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
73	Освоение правил и техники	1	0	1	12.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	15.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	17.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1	19.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	перекладине 90см. Эстафеты					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	22.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	24.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	26.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	1	0	5.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	7.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	9.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	12.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	1	14.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	16.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	19.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	21.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	23.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	26.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	Бег на 30м. Эстафеты					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	28.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	30.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	5.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	7.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
94	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	12.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

95	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	14.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
96	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	17.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
97	Спортивная игра футбол	1	0	1	19.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
98	Спортивная игра футбол	1	0	1	21.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
99	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	24.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
100	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	26.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	3	97		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	1.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
2	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	3.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	8.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	10.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	15.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	17.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	22.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	24.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
9	Беговые упражнения	1	0	1	29.09.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
10	Беговые упражнения	1	0	1	1.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

11	Беговые упражнения	1	0	1	6.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
12	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	8.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
13	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	13.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
14	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	15.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
15	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	20.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
16	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	22.10.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	5.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
18	Акробатическая комбинация	1	0	1	10.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
19	Акробатическая комбинация	1	0	1	12.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	17.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега	1	0	1	19.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	способом напрыгивания					
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	24.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	26.11.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
24	Обучение опорному прыжку	1	0	1	1.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
25	Обучение опорному прыжку	1	0	1	3.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	8.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	10.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	15.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	17.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	22.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
31	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	24.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
32	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	29.12.2026	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

33	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	12.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
34	Закаливание организма	1	0	1	14.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	19.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	21.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	26.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	28.01.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	2.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	4.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	9.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	11.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	16.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

44	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	18.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
45	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	25.02.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
46	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	2.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
47	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	4.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
48	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	9.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
49	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	11.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
50	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	16.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
51	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	18.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
52	Упражнения из игры футбол	1	0	1	23.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
53	Упражнения из игры футбол	1	0	1	25.03.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	6.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	8.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

56	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	13.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	15.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	20.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	22.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	27.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	29.04.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0	4.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	6.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	11.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	13.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	18.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	20.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	25.05.2027	www.edu.ru www.school. https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка и т. д

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ: Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/ «Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/ «Начальная школа» http://www.nachalka.com/ Азбука в картинках «Умники и умницы», . http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах). www.edu.ru www.school. https://uchi.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 234040857109625362433400767885111250823778110 11

Владелец Сардак Сергей Владимирович

Действителен С 28.10.2026 по 28.10.2027