

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования  
Ростовской области**

**Кашарский отдел образования администрации Кашарского района**

**МБОУ Поповская СОШ**


**РАССМОТРЕНА**

на методическом Совете

Протокол №1 заседания  
МС от «29» 08 2025 г.


**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора  
по УВР

 Михайлова Е.В.  
от «29»08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБОУ Поповская  
СОШ

  
Козырева Е.В.  
Приказ № 72 от «01» 09 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 8963019)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1,3,4 классов

**сл. Поповка 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 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 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

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.

Учебным планом на изучение физической культуры 1,3,4 классе отводится – 269 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ № 1335 от 04.10.2024г. «О переносе выходных дней в 2025 году», проектом Постановления Правительства РФ (подготовлен Минтрудом России 01.07.2025г.) «О переносе выходных дней в 2026 году» произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путем интеграции тем курса. Программа 1 класса будет пройдена за 97 часов, 3 класса – за 101 час, 4 класса за 68 часов.

# 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.

#### *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.

### **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.

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.

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.

## **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, развитию 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;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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;

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;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	28	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		67	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		26	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	27	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		66	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	9	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		34	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
1	Что такое физическая культура	1	01.09.2025
2	Чем отличается ходьба от бега	1	03.09.2025
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	04.09.2025
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	08.09.2025
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	10.09.2025
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	11.09.2025
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	15.09.2025
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	17.09.2025
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	18.09.2025
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	22.09.2025
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	24.09.2025
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	25.09.2025
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	29.09.2025
14	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	01.10.2025
15	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	02.10.2025
16	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	06.10.2025
17	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	08.10.2025
18	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	09.10.2025
19	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	13.10.2025
20	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	15.10.2025
21	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	16.10.2025

22	Современные физические упражнения	1	20.10.2025
23	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	22.10.2025
24	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	23.10.2025
25	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	05.11.2025
26	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	06.11.2025
27	Правила поведения на уроках физической культуры	1	10.11.2025
28	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	12.11.2025
29	Исходные положения в физических упражнениях	1	13.11.2025
30	Учимся гимнастическим упражнениям	1	17.11.2025
31	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	19.11.2025
32	Акробатические упражнения, основные техники	1	20.11.2025
33	Акробатические упражнения, основные техники	1	24.11.2025
34	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	26.11.2025
35	Способы построения и повороты стоя на месте	1	27.11.2025
36	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	01.12.2025
37	Гимнастические упражнения с мячом	1	03.12.2025
38	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	04.12.2025
39	Гимнастические упражнения в прыжках	1	08.12.2025
40	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	10.12.2025
41	Подъем ног из положения лежа на животе	1	11.12.2025
42	Сгибание рук в положении упор лежа	1	15.12.2025
43	Разучивание прыжков в группировке	1	17.12.2025
44	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	18.12.2025
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	22.12.2025
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	24.12.2025
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	25.12.2025

48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	29.12.2025
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	12.01.2026
50	Футбольный бильярд	1	14.01.2026
51	Футбольный бильярд	1	15.01.2026
52	Считалки для подвижных игр	1	19.01.2026
53	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	21.01.2026
54	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	22.01.2026
55	Обучение способам организации игровых площадок	1	26.01.2026
56	Обучение способам организации игровых площадок	1	28.01.2026
57	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	29.01.2026
58	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	02.02.2026
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	04.02.2026
60	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	05.02.2026
61	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	16.02.2026
62	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	18.02.2026
63	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	19.02.2026
64	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	25.02.2026
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	25.02.2026
66	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	26.02.2026
67	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	02.03.2026
68	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	04.03.2026
69	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	05.03.2026
70	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	11.03.2026
71	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	11.03.2026
72	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	12.03.2026
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	16.03.2026

	Подвижные игры		
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	18.03.2026
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	19.03.2026
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	23.03.2026
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	25.03.2026
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	26.03.2026
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	06.04.2026
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	08.04.2026
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	09.04.2026
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	13.04.2026
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	15.04.2026
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	16.04.2026
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	20.04.2026
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	22.04.2026
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	23.04.2026

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	27.04.2026
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	29.04.2026
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	30.04.2026
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	04.05.2026
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	06.05.2026
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	07.05.2026
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	13.05.2026
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	14.05.2026
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	18.05.2026
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	20.05.2026
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	21.05.2026
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	25.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
1	Физическая культура у древних народов	1	03.09.2025
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	04.09.2025
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	05.09.2025
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	10.09.2025
5	Прыжок в длину с разбега	1	11.09.2025
6	Прыжок в длину с разбега	1	12.09.2025
7	Прыжок в длину с разбега	1	17.09.2025
8	Метание теннисного мяча	1	18.09.2025
9	Метание теннисного мяча	1	19.09.2025
10	Метание теннисного мяча	1	24.09.2025
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	25.09.2025
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	26.09.2025
13	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	01.10.2025
14	5 минутный равномерный бег. ОФП	1	02.10.2025
15	5 минутный равномерный бег. ОФП	1	03.10.2025
16	5 минутный равномерный бег. ОФП	1	08.10.2025
17	Преодоление препятствий. Футбол	1	09.10.2025
18	Преодоление препятствий. Футбол	1	10.10.2025
19	Преодоление препятствий. Футбол	1	15.10.2025
20	Челночный бег	1	16.10.2025
21	Челночный бег	1	17.10.2025
22	Броски набивного мяча	1	22.10.2025

23	Броски набивного мяча	1	23.10.2025
24	Броски набивного мяча	1	24.10.2025
25	История появления современного спорта	1	05.11.2025
26	Виды физических упражнений	1	06.11.2025
27	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	07.11.2025
28	Дозировка физических нагрузок	1	12.11.2025
29	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	13.11.2025
30	Закаливание организма под душем	1	14.11.2025
31	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	19.11.2025
32	Строевые команды и упражнения	1	20.11.2025
33	Строевые команды и упражнения	1	21.11.2025
34	Строевые команды и упражнения	1	26.11.2025
35	Лазанье по канату	1	27.11.2025
36	Лазанье по канату	1	28.11.2025
37	Лазанье по канату	1	03.12.2025
38	Передвижения по гимнастической скамейке	1	04.12.2025
39	Передвижения по гимнастической скамейке	1	05.12.2025
40	Передвижения по гимнастической скамейке	1	10.12.2025
41	Передвижения по гимнастической стенке	1	11.12.2025
42	Передвижения по гимнастической стенке	1	12.12.2025
43	Передвижения по гимнастической стенке	1	17.12.2025
44	Прыжки через скакалку	1	18.12.2025
45	Прыжки через скакалку	1	19.12.2025
46	Прыжки через скакалку	1	24.12.2025
47	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	25.12.2025
48	Танцевальные упражнения из танца полька	1	26.12.2025

49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	14.01.2026
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	15.01.2026
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	16.01.2026
52	Спортивная игра баскетбол	1	21.01.2026
53	Спортивная игра баскетбол	1	22.01.2026
54	Спортивная игра баскетбол	1	23.01.2026
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	28.01.2026
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	29.01.2026
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	30.01.2026
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	04.02.2026
59	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	05.02.2026
60	Спортивная игра волейбол	1	06.02.2026
61	Спортивная игра волейбол	1	11.02.2026
62	Спортивная игра волейбол	1	12.02.2026
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	13.02.2026
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	18.02.2026
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	19.02.2026
66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	20.02.2026
67	Спортивная игра футбол	1	25.02.2026
68	Спортивная игра футбол	1	26.02.2026
69	Спортивная игра футбол	1	27.02.2026
70	Ведение футбольного мяча	1	04.03.2026
71	Ведение футбольного мяча	1	05.03.2026
72	Подвижные игры с приемами футбола	1	06.03.2026
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	11.03.2026
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	12.03.2026

75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	13.03.2026
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	18.03.2026
77	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	19.03.2026
78	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	20.03.2026
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	25.03.2026
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	26.03.2026
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	27.03.2026
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	08.04.2026
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	09.04.2026
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	10.04.2026
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	15.04.2026
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	16.04.2026
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	17.04.2026
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	22.04.2026
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	23.04.2026

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	24.04.2026
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	29.04.2026
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	30.04.2026
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1 км. Эстафеты	1	06.05.2026
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1 км. Эстафеты	1	07.05.2026
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	07.05.2026
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	08.05.2026
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	13.05.2026
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	14.05.2026
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	15.05.2026
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	20.05.2026
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 ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	22.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
1	Из истории развития физической культуры в России	1	03.09.2025
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	04.09.2025
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	10.09.2025
4	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	11.09.2025
5	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1	17.09.2025
6	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	18.09.2025
7	Метание малого мяча на дальность	1	24.09.2025
8	Метание малого мяча на дальность	1	25.09.2025
9	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	01.10.2025
10	Упражнения из игры футбол	1	02.10.2025
11	Упражнения из игры футбол	1	08.10.2025
12	Упражнения из игры футбол	1	09.10.2025
13	Беговые упражнения	1	15.10.2025
14	Беговые упражнения	1	16.10.2025
15	Бег на короткие дистанции	1	22.10.2025
16	Бег на длинные дистанции	1	23.10.2025
17	Из истории развития национальных видов спорта	1	05.11.2025
18	Самостоятельная физическая подготовка	1	06.11.2025
19	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	12.11.2025
20	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	13.11.2025
21	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	19.11.2025
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	20.11.2025

23	Закаливание организма	1	26.11.2025
24	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	27.11.2025
25	Акробатическая комбинация	1	03.12.2025
26	Акробатическая комбинация	1	04.12.2025
27	Акробатическая комбинация	1	10.12.2025
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	11.12.2025
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	17.12.2025
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	18.12.2025
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	24.12.2025
32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	25.12.2025
33	Обучение опорному прыжку	1	14.01.2026
34	Обучение опорному прыжку	1	15.01.2026
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	21.01.2026
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	22.01.2026
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	28.01.2026
38	Танцевальные упражнения	1	29.01.2026
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	04.02.2026

40		1	05.02.2026
41	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	11.02.2026
42	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	12.02.2026
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	18.02.2026
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	19.02.2026
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	25.02.2026
46	Упражнения из игры волейбол	1	26.02.2026
47	Упражнения из игры волейбол	1	04.03.2026
48	Упражнения из игры волейбол	1	05.03.2026
49	Упражнения из игры волейбол	1	11.03.2026
50	Упражнения из игры волейбол	1	12.03.2026
51	Упражнения из игры волейбол	1	18.03.2026
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1	19.03.2026
53	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1	25.03.2026
54	Упражнения из игры баскетбол	1	26.03.2026
55	Упражнения из игры баскетбол	1	08.04.2026
56	Упражнения из игры баскетбол	1	09.04.2026
57	Упражнения из игры баскетбол	1	15.04.2026
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	16.04.2026
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	22.04.2026
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	23.04.2026
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	29.04.2026
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	30.04.2026
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	06.05.2026
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	07.05.2026

	толчком двумя ногами		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	13.05.2026
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	14.05.2026
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	20.05.2026
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	21.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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

