МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области Администрация отдела образования и молодежной политики Быковского муниципального района

МКОУ "Быковская СШ №2 "

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Педсовет	Методист	И.о. директора МКОУ
Протокол № 1	_____ Миронова Н.В.	«Быковская СШ №2»
от «27» августа 2026 г.	от «27» августа 2026 г.	_____ Назирова Е.А.
		Приказ № -154 о\д от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

п.Зеленый

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.

При создании программы 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 : в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

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.

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.

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.

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;
- 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;
- 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** 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;
- 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;
- 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.

Модуль «Футбол для всех.»

Учебный модуль «Футбол для всех» (далее - модуль по футболу, футбол) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств

и методов обучения по различным видов спорта.

Футбол - самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол - командная игра, в которой каждому члену команды надо научиться выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплоченности и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль «Футбол» рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

Целями изучения модуля «Футбол» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачами изучения модуля «Футбол для всех» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «футбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Футбол для всех».

Модуль «Футбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Учебный модуль «Футбол для всех» может быть реализован в следующих *вариантах:* при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и

проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем во 2, 3, классах - по 34 часа в первой и второй четвертях);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов .

Содержание модуля «Футбол для всех»

Знания о футболе.

История зарождения футбола как вида спорта в Российской Федерации.

Легендарные отечественные игроки, тренеры.

Достижения сборных команд страны по футболу.

Футбольный словарь терминов и определений. Спортивные дисциплины вида спорта «Футбол».

Состав футбольной команды, функции игроков в команде, роль капитана команды.

Правила безопасности и культура поведения во время посещений соревнований по футболу, правила поведения во время занятий футболом.

Футбол, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила личной гигиены во время занятий футболом. Требование к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю.

Способы самостоятельной деятельности.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой, соблюдение питьевого режима.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом.

Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности.

Составление комплексов различной направленности: утренней, корригирующей и дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и развития физических качеств.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без

мяча. Техника передвижения и специально-беговые упражнения.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног.

Подвижные игры без мячей и с мячами. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

ведение мяча ногой - внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы;

развороты с мячом - подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;

удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема;

остановка мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы;

обманные движения («финты») - «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону.

Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебные игры, участие в фестивалях и соревновательных по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

Планируемые результаты

Содержание учебного модуля «Футбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление патриотизма, чувства гордости, уважения к Отечеству через знания истории о достижениях сборных команд страны по футболу и современного состояния развития футбола в Российской Федерации;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях, дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу.

Метапредметные результаты

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

формирование способности понимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами футбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в футболе, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов футбола;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание о роли и значении занятий футболом, как средством укрепления здоровья, закаливания, развития физических качеств человека;

соблюдение правил личной гигиены, безопасного поведения во время занятий футболом и посещений соревнований по футболу, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и основных физических качеств;

организация самостоятельных занятий футболом, подвижных игры специальной направленности с элементами футбола со сверстниками;

выполнение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий футболиста;

выполнение различных видов передвижений: бег, прыжки, остановки,

повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение индивидуальных технических приемов владения мячом: ведение, развороты, удары по мячу ногой, остановка и (или) прием мяча, обманные движения («финты»);

выполнение тактических комбинаций: в парах, в тройках и тактических действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности);

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки обучающихся;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет;

участие в учебных играх и фестивалях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

проявление волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление уважительных отношение к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		**2**			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		**1**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		**3**			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	0	20	http://spo.1september.ru/urok/

					Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Легкая атлетика	20	0	20	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	40	0	33	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		80			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	18	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	100	

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	2			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/

2.3	Физическая нагрузка	2			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
2.2	Легкая атлетика	20			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
2.3	Подвижные и спортивные игры	21			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
2.4	Модуль «Футбол для всех»	34			
Итого по разделу		89			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	4			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1,5	97.5	

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			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
2.3	Физическая нагрузка	2			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
2.2	Легкая атлетика	20			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
2.3	Подвижные и спортивные игры	20			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
2.4	Модуль «Футбол для всех»	34			
Итого по разделу		86			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	4			ttp://www.studfiles.ru/preview/5569461/
	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		98	1,5	97.5	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	1	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	15	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Легкая атлетика	16	1	16	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	24	0	24	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	1.5	67.5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	1а	1б	1 в	1 г	
1	Что такое физическая культура	1	0	1	1.09	1.09	03.09.26	02.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2	Современные физические упражнения	1	0	1	2.09	2.09	04.04.26	04.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3	Урок игра.	1	0	1	3.09	3.09	07.09.26	07.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	8.09	8.09	10.09.26	09.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

									http://www.fizkult-ura.ru/
5	Стартовая диагностика.	1	0	1	9.09	9.09	11.09.26	11.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
6	Урок игра.	1	0	1	10.09	10.09	14.09.26	14.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	15.09	15.09	17.09.26	16.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
8	Способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	16.09	16.09	18.09.26	18.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
9	Урок игра	1	0	1	17.09	17.09	21.09.26	21.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
10	Способы построения и повороты стоя на месте Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	0	1	22.09	22.09	24.09.26	23.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	23.09	23.09	25.09.26	25.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

									http://www.fizkult-ura.ru/
12	Урок игра	1	0	1	24.09	24.09	28.09.26	28.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
13	Разучивание подвижной игры «Кошки мышки». Правила организации и проведения	1	0	1	29.09	29.09	01.10.26	30.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
14	Считалки для подвижных игр.	1	0	1	30.09	30.09	02.10.26	02.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
15	Урок игра	1	0	1	1.10	1.10	05.10.26	05.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
16	Спортивные эстафеты без предметов.	1	0	1	6.10	6.10	08.10.26	07.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
17	Подвижная игра «Выбивной». Правила организации и проведения	1	0	1	7.10	7.10	09.10.26	09.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
18	Урок игра	1	0	1	8.10	8.10	12.10.26	12.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

19	Игровые занятия с мячами.	1	0	1	13.10	13.10	15.10.26	14.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
20	Спортивные эстафеты без предметов.	1	0	1	14.10	14..10	16.10.26	16.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/
21	Урок игра	1	0	1	15.10	15.10	19.10.26	19.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
22	Подвижная игра «Горячая картошка». Правила организации и проведения	1	0	1	20.10	20.10	22.10.26	21.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
23	Спортивные эстафеты с предметами. (мяч , скакалка, обруч)	1	0	1	21.10	21.10	23.10.26	23.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
24	Урок игра	1	0	1	22.10	22.10	05.11.26	06.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
25 2ч	Техника безопасности на уроках гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1	5.11	5.11	06.11.26	09.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
26	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	10.11	10.11	09.11.26	11.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

									http://www.fizkult-ura.ru/
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	11.11	11.11	12.11.26	13.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
28	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	12.11	12.11	13.11.26	16.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
29	Гимнастические упражнения со скакалкой ,обручем.	1	0	1	17.11	17.11	16.11.26	18.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
30	Акробатические упражнения, группировка, кувырок в сторону.	1	0	1	18.11	18.11	19.11.26	20.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
31	Акробатические упражнения, группировка, кувырок в сторону.	1	0	1	19.11	19.11	20.11.26	23.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
32	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	0	1	24.11	24.11	23.11.26	25.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
33	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	25.11	25.11	26.11.26	27.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
34	Подъем туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	26.11	26.11	27.11.26	30.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

									http://www.fizkult-ura.ru/
35	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	1	1.12	1.12	30.11.26	02.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
36	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1	2.12	2.12	03.12.26	04.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
37	Выполнения прыжков в длину с места.	1	0	1	3.12	3.12	04.12.26	07.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
38	Способы построения и перестроения стоя на месте.	1	0	1	8.12	8.12	07.12.26	09.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
39	Подвижная игра « Горячая картошка». Правила организации и проведения	1	0	1	9.12	9.12	10.12.26	11.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	10.12	10.12	11.12.26	14.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
41	Спортивные эстафеты без предметов.	1	0	1	15.12	15.12	14.12.26	16.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
42	Спортивные эстафеты без предметов.	1	0	1	16.12	16.12	17.12.26	18.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

									http://www.fizkult-ura.ru/
43	Спортивные эстафеты с предметами. (мяч , скакалка, обруч)	1	0	1	17.12	17.12	18.12.26	21.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
44	Игровые занятия с мячами.	1	0	1	22.12	22.12	21.12.26	23.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
45	Игровые занятия с мячами.	1	0	1	23.12	23.12	24.12.26	25.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
46	Подвижная игра «Выбивной». Правила организации и проведения	1	0	1	24.12	24.12	25.12.26	28.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
47	Подвижная игра «Выбивной». Правила организации и проведения	1	0	1	29.12	29.12	28.12.26	30.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
48	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр и эстафет.	1	0	1	30.12	30.12	11.01.27	11.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
49 3ч	Совершенствование броска и ловли мяча.	1	0	1	12.01	12.01	14.01.27	13.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
50	Бросок и ловля мяча	1	0	1	13.01	13.01	15.01.27	15.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

									http://www.fizkult-ura.ru/
51	Бросок и ловля мяча в парах.	1	0	1	14.01	14.01	18.01.27	18.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» Правила организации и проведения.	1	0	1	19.01	19.01	21.01.27	20.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
53	Спортивные эстафеты с предметами.	1	0	1	20.01	20.01	22.01.27	22.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Правила организации и проведения	1	0	1	21.01	21.01	25.01.27	25.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
55	Бросок и ловля мяча через сетку.	1	0	1	26.01	26.01	28.01.27	27.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Правила организации и проведения	1	0	1	27.01	27.01	29.01.27	29.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
57	Игровые занятия с мячами.	1	0	1	28.01	28.01	01.02.27	01.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

58	Броски мяча в цель.	1	0	1	2.02	2.02	04.02.27	03.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
59	Броски мяча в цель	1	0	1	3.02	3.02	05.02.27	05.02.27	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» Правила организации и проведения	1	0	1	4.02	4.02	08.02.27	08.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Правила организации и проведения.	1	0	1	9.02	9.02	11.02.27	10.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
62	Спортивные эстафеты с мячами.	1	0	1	10.02	10.02	12.02.27	12.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
63	Бросок и ловля мяча.	1	0	1	11.02	11.02	25.02.27	15.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

64	Бросок и ловля мяча в парах.	1	0	1	24.02	24.02	26.02.27	17.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
65	Спортивные эстафеты с мячами.	1	0	1	25.02	25.02	01.03.27	19.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
66	Игровые занятия с мячами	1	0	1	2.03	2.03	04.03.27	24.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
67	Игровые занятия с мячами	1	0	1	3.03	3.03	05.03.27	26.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	4.03	4.03	11.03.27	01.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
69	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	9.03	9.03	12.03.27	03.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
70	Упражнения для развития координации.	1	0	1	10.03	10.03	15.03.27	05.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
71	Игровые занятия со скакалками.	1	0	1	11.03	11.03	18.03.27	10.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»

									http://www.fizkult-ura.ru/
72	Подвижная игра " Кошки мышки». Правила организации и проведения.	1	0	1	16.03	16.03	19.03.27	12.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
73	Игровые занятия с мячами	0	0	1	17.03	17.03	22.03.27	15.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
74	Игровые занятия с мячами	1	0	1	18.03	18.03	25.03.27	17.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
75	Выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	23.03	23.03	26.03.27	19.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
76	Выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	24.03	24.03	05.04.27	22.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
77	Выполнения комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	25.03	25.03	08.04.27	24.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
784ч	Выполнения комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	6.04	7.04	09.04.27	26.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

79	Выполнения комплекса ГТО. Прыжок в длину с места . Подвижные игры	1	0	1	7.04	7.04	12.04.27	05.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
80	Выполнения комплекса ГТО. Прыжок в длину с места . Подвижные игры	1	0	1	8.04	8.04	15.04.27	07.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
81	Выполнения комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	13.04	13.04	16.04.27	09.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
	Подвижные игры						19.04.27	12.04.2027	
82	Выполнения комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	14.04	14.04	22.04.27	14.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
83	Выполнения комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	15.04	15.04	23.04.27	16.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
84	Выполнения комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	20.04	20.04	26.04.27	19.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
85	Выполнения комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные	1	0	1	21.04	21.04	29.04.27	21.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	игры								
86	Выполнения комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	22.04	22.04	30.04.27	23.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
87	Выполнения комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	27.04	27.04	06.05.27	26.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
88	Выполнения комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	28.04	28.04	07.05.27	28.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
89	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	29.04	29.04	13.05.27	30.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
90	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	4.05	4.05	14.05.27	05.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
91	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	5.05	5.05	17.05.27	07.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
92	Игровые занятия с мячами.	1	0	1	6.05	6.05	20.05.27	12.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/

									Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
93	Игровые занятия с мячами.	1	0	1	11.05	11.05	21.05.27	14.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
94	Игровые занятия с мячами.	1	0	1	12.05	12.05	24.05.27	17.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
95	Игровые занятия с мячами.	1	0	1	13.05	13.05		19.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
96	Игровые занятия с мячами.	1	0	1	18.05	18.05		21.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
97	Игровые занятия с мячами.	1	0	1	19.05	19.05		24.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
98	Игровые занятия с мячами	1	0	1	20.05	20.05		24.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

99	Игровые занятия с мячами	1	0	1	25.05	25.05		26.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
100	Игровые занятия с мячами	1	0	1	26.05	26.05		26.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102					

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов						Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		2 в	2 г	
							02.09.2026	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	2а-1.09 2б-3.09	02.09.26	03.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	2а-2.09 2б-4.09	03.09.26	07.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
3	Современные Олимпийские	1	0	1		07.09.26	09.09.2	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

	игры .				2а-7.09 2б-7.09		026	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4	Физическое развитие.	1	0	1	2а-8.09 2б- 10.09	09.09.26	10.09.2 026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	2а-9.09 2б- 11.09	10.09.26	14.09.2 026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
6	Сила как физическое качество	1	0	1	2а- 14.09 2б- 14.09	14.09.26	16.09.2 026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
7	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов . Входная контрольная работа.	1	0,5	0,5	2а- 15.09 2б- 17.09	16.09.26	17.09.2 026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
8	История зарождения футбола как вида спорта в Российской Федерации	1	0	1	2а- 16.09 2б- 18.09	17.09.26	21.09.2 026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
9	Правила поведения во время занятий футболом	1	0	1	2а- 21.09 2б- 21.09	21.09.26	23.09.2 026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

10	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без мяча.	1	0	1	2а-22.09 2б-24.09	23.09.26	24.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
11	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без мяча	1	0	1	2а-23.09 2б-25.09	24.09.26	28.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
12	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без мяча.	1	0	1	2а-28.09 2б-28.09	28.09.26	30.09.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
13	Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног	1	0	1	2а-29.09 2б-1.10	30.09.26	01.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
14	Комплексы специальных упражнений для развития	1	0	1	2а-30.09 2б-2.10	01.10.26	05.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног							
15	Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног.	1	0	1	2а-5.10 2б-5.10	05.10.26	07.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
16	Техника передвижения и специально-беговые упражнения	1	0	1	2а-6.10 2б-8.10	07.10.26	08.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
17	Техника передвижения и специально-беговые упражнения	1	0	1	2а-7.10 2б-9.10	08.10.26	12.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» htt://www.fizkult-ura.ru/
18	Подвижные игры без мячей и с мячами	1	0	1	2б-12.10 2а-12.10	12.10.26	14.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
19	Подвижные игры без мячей и с мячами	1	0	1	2а-13.10 2б-15.10	14.10.26	15.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

20	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола	1	0	1	2а-14.10 2б-16.10	15.10.26	19.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
21	Ведение мяча ногой - внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы	1	0	1	2а-19.10 2б-19.10	19.10.26	21.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
22	Ведение мяча ногой - внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы	1	0	1	2а-20.10 2б-22.10	21.10.26	22.10.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
23	Ведение мяча ногой - внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы	1	0	1	2а-21.10 2б-23.10	22.10.26	05.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
24		1	0	1	2а-9.11	05.11.26	09.11.2	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

	Развороты с мячом - подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы				2б-5.11		026	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
25	Развороты с мячом - подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы	1	0	1	2а-10.11 2б-6.11	09.11.26	11.11.2 026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
26	Развороты с мячом - подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы	1	0	1	2а-11.11 2б-9.11	11.11.26	12.11.2 026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
27	Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема	1	0	1	2а-16.11 2б-12.11	12.11.26	16.11.2 026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
28	Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема	1	0	1	2а-17.11 2б-13.11	16.11.26	18.11.2 026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
29	Остановка мяча ногой - подошвой, внутренней	1	0	1	2а-18.11	18.11.26	19.11.2	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	стороной стопы				2б-16.11		026	
30	Обманные движения («финты») - «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону	1	0	1	2а-23.11 2б-19.11	19.11.26	23.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
31	Обманные движения («финты») - «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону	1	0	1	2а-24.11 2б-20.11	23.11.26	25.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
32	Обманные движения («финты») - «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону	1	0	1	2а-25.11 2б-23.11	25.11.26	26.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
33	Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия.	1	0	1	2а-30.11 2б-26.11	26.11.26	30.11.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
34	Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия.	1	0	1	2а-1.12 2б-27.11	30.11.26	02.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
35	Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические	1	0	1	2а-2.12 2б-30.11	02.12.26	03.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	действия.							
36	Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия.	1	0	1	2а-7.12 2б-3.12	03.12.26	07.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
37	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	2а-8.12 2б-4.12	07.12.26	09.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
38	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	2а-9.12 2б-7.12	09.12.26	10.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
39	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	2а-14.12 2б-10.12	10.12.26	14.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
40	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	2а-15.12 2б-11.12	14.12.26	16.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
41	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	2а-16.12 2б-14.12	16.12.26	17.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

42	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	2а-21.12 2б-17.12	17.12.26	21.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
43	Координированные прыжковые упражнени	1	0	1	2а-22.12 2б-18.12	21.12.26	23.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
44	Координированные прыжковые упражнения	1	0	1	2а-23.12 2б-21.12	23.12.26	24.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
45	Координированные передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	2а-28.12 2б-24.12	24.12.26	28.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
46	Координированные передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	2а-29.12 2б-25.12	28.12.26	30.12.2026	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

47	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища.	1	0	1	2а-30.12 2б-28.12	30.12.26	11.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
48	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	2а-11.01 2б-11.01	11.01.27	13.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
49	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	2а-12.01 2б-14.01	13.01.27	14.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
50	Координированные беговые упражнения	1	0	1	2а-13.01 2б-15.01	14.01.27	18.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
51	Координированные беговые упражнения	1	0	1	2а-18.01 2б-18.01	18.01.27	20.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	2а-19.01 2б-21.01	20.01.27	21.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
53	Игры с приемами футбола:	1	0	1	2а-20.01	21.01.27	25.01.2	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

	метко в цель				2б-22.01		027	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	2а-25.01 2б-25.01	25.01.27	27.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	2а-26.01 2б-28.01	27.01.27	28.01.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	2а-27.01 2б-29.01	28.01.27	01.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
57	Бросок баскетбольного мяча ,работа в парах	1	0	1	2а-1.02 2б-1.02	01.02.27	03.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
58	Подвижные игры с приемами баскетбол	1	0	1	2а-2.02 2б-4.02	03.02.27	04.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

59	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	2а-3.02 2б-5.02	04.02.27	08.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
60	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	0	1	2а-8.02 2б-8.02	08.02.27	10.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
61	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	0	1	2а-9.02 2б-11.02	10.02.27	11.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
62	Спортивные эстафеты с предметами.	1	0	1	2а-10.02 2б-12.02	11.02.27	15.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
63	Спортивные эстафеты с предметами.	1	0	1	2а-15.02 2б-15.02	15.02.27	17.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
64	Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	2а-16.02 2б-18.02	17.02.27	18.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
						18.02.27	24.02.2027	

65	Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	2а-17.02 2б-19.02			http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	2а-24.02 2б-25.02	24.02.27	25.02.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
67	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	2а-1.03 2б-26.02	25.02.27	01.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
68	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	2а-2.03 2б-1.03	01.03.26	03.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
69	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	2а-3.03 2б-4.03	03.03.27	04.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
70	Ведение баскетбольного мяча.	1	0	1		04.03.27	10.03.2	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

	Работа в парах.				2а-9.03 2б-5.03		027	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
71	Ведение баскетбольного мяча. Работа в парах.	1	0	1	2а-10.03 2б-11.03	10.03.27	11.03.2 027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
72	Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	2а-15.03 2б-12.03	11.03.27	15.03.2 027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
73	Подвижные игры на развитие координации	1	0	1	2а-16.03 2б-15.03	15.03.27	17.03.2 027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
74	Игровой урок.Спортивные игры.	1	0	1	2а-17.03 2б-18.03	17.03.27	18.03.2 027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
75	Игровой урок.Спортивные	1	0	1		18.03.27	22.03.2	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

	игры.				2а-22.03 2б-19.03		027	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
76	Игровой урок.Спортивные игры.	1	0	1	2а-23.03 2б-22.03	22.03.27	24.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
77	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	2а-24.03 2б-25.03	24.03.27	25.03.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
78	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	2а-5.04 2б-26.03	25.03.27	05.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
79	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.Игры	1	0	1	2а-6.04 2б-5.04	05.04.27	07.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
80	ГТО.Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1	0	1	2а-7.04 2б-8.04	07.04.27	08.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
81	ГТО.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа . Эстафеты	1	0	1	2а-12.04 2б-9.04	08.04.27	12.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

82	ГТО.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа . Эстафеты	1	0	1	2а-13.04 2б-12.04	12.04.27	14.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
83	ГТО. Подтягивание Подвижные игры	1	0	1	2а-14.04 2б-15.04	14.04.27	15.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
84	ГТО. Подтягивание Подвижные игры	1	0	1	2а-19.04 2б-16.04	15.04.27	19.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
85	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	2а-20.04 2б-19.04	19.04.27	21.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
86	ГТО. Метание на дальность.	1	0	1	2а-21.04 2б-22.04	21.04.27	22.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
87	ГТО. Метание на дальность.	1	0	1	2а-26.04 2б-23.04	22.04.27	26.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
88	ГТО. Бег на 30м,60м	1	0	1	2а-27.04 2б-26.04	26.04.27	28.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

89	ГТО. Бег на 30м,60м	1	0	1	2а-28.04 2б-29.04	28.04.27	29.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
90	ГТО. Смешанное передвижение.1000м	1	0	1	2а-4.05 2б-30.04	29.04.27	05.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
91	ГТО. Смешанное передвижение.1000м	1	0	1	2а-5.05 2б-6.05	05.05.27	06.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
92	Промежуточная аттестация.	1	1	0	2а-11.05 2б-7.05	06.05.27	12.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
93	Игровой урок.	1	0	1	2а-12.05 2б-13.05	12.05.27	13.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
94	Игровой урок.	1	0	1	2а-17.05 2б-14.05	13.05.27	17.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
95	Игровой урок Подвижные игры.	1	0	1	2а-18.05 2б-17.05	17.05.27	19.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

96	Игровой урок Подвижные	1	0	1	2а-19.05 2б-20.05	19.05.27	20.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
97	Игровой урок.Подвижные игры.	1	0	1	2а-24.05 2б-21.05	20.05.27	24.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
98	Игровой урок.Подвижные игры.	1	0	1	2а-25.05 2б-24.05	24.05.27	26.05.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
99	Игровой урок.Подвижные игры.	1	0	1	2а-26.05 2б-	26.05.27	29.04.2027	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1,5	99				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	3а-1.09 3б-1.09	02.09.26	02.09.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
2	История появления современного спорта	1	0	1	3а-3.09 3б-4.09	03.09.26	03.09.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
3	Виды физических упражнений	1	0	1	3а-7.09 3б-7.09	07.09.26	07.09.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/

4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	3а-8.09 3б-8.09	09.09.26	09.09.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
5	Дозировка физических нагрузок Входная контрольная	1	0,5	0,5	3а-10.09 3б-11.09	10.09.26	10.09.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	3а-14.09 3б-14.09	14.09.26	14.09.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
7	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1	3а-15.09 3б-15.09	16.09.26	16.09.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
8	История зарождения футбола как вида	1	0	1	3а-17.09 3б-18.09	17.09.26	17.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Футбольный словарь терминов и определений. Спортивные дисциплины вида спорта «Футбол»	1	0	1	3а-21.09 3б-21.09	21.09.26	21.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Футбол, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	1	0	1	3а-22.09 3б-22.09	23.09.26	23.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Правила безопасности и культура поведения во время посещений соревнований по футболу	1	0	1	3а-24.09 3б-25.09	24.09.26	24.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом	1	0	1	3а-28.09 3б-28.09	28.09.26	28.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой, соблюдение питьевого режима	1	0	1	3а-29.09 3б-29.09	30.09.26	30.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом	1	0	1	3а-1.10 3б-2.10	01.10.26	01.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения	1	0	1	3а-5.10 3б-5.10	05.10.26	05.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

16	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без мяча. Техника передвижения и специально-беговые упражнения	1	0	1	3а-6.10 3б-6.10	07.10.26	07.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без мяча. Техника передвижения и специально-беговые упражнения	1	0	1	3а-8.10 3б-9.10	08.10.26	08.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног	1	0	1	3а-12.10 3б-12.10	12.10.26	12.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног	1	0	1	3а-13.10 3б-13.10	14.10.26	14.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Подвижные игры без мячей	1	0	1	3а-15.10 3б-16.10	15.10.26	15.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Подвижные игры без мячей.	1	0	1	3а-19.10 3б-19.10	19.10.26	19.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Подвижные игры с мячами	1	0	1	3а-20.10 3б-20.10	21.10.26	21.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Подвижные игры с мячами.	1	0	1	3а-22.10 3б-23.10	22.10.26	22.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24 **2ч**	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола	1	0	1	3а-5.11 3б-6.11	05.11.26	05.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола.	1	0	1	3а-9.11 3б-9.11	09.11.26	09.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Ведение мяча ногой - внутренней стороной стопы	1	0	1	3а-10.11 3б-10.11	11.11.26	11.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Ведение мяча ногой - внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы.	1	0	1	3а-12.11 3б-13.11	12.11.26	12.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

28	Развороты с мячом - подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.	1	0	1	3а-16.11 3б-16.11	16.11.26	16.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Развороты с мячом - подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы	1	0	1	3а-17.11 3б-17.11	18.11.26	18.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема	1	0	1	3а-19.11 3б-20.11	19.11.26	19.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема.	1	0	1	3а-23.11 3б-23.11	23.11.26	23.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Остановка мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы	1	0	1	3а-24.11 3б-24.11	25.11.26	25.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Остановка мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы.	1	0	1	3а-26.11 3б-27.11	26.11.26	26.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Обманные движения («финты») - «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону	1	0	1	3а-30.11 3б-30.11	30.11.26	30.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Обманные движения («финты») - «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону.	1	0	1	3а-1.12 3б-1.12	02.12.26	02.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Игровые упражнения в парах и тактические действия	1	0	1	3а-3.12 3б-4.12	03.12.26	03.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Игровые упражнения в парах, в тройках и тактические действия	1	0	1	3а-7.12 3б-7.12	07.12.26	07.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Учебные игры, участие в фестивалях и соревновательных по футболу	1	0	1	3а-8.12 3б-8.12	09.12.26	09.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Учебные игры, участие в фестивалях и соревновательных по футболу.	1	0	1	3а-10.12 3б-11.12	10.12.26	10.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

40	Учебные игры, участие в фестивалях и соревновательных по футболу.	1	0	1	3а-14.12 3б-14.12	14.12.26	14.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Учебные игры, участие в фестивалях и соревновательных по футболу,	1	0	1	3а-15.12 3б-15.12	16.12.26	16.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Закаливание организма под душем	1	0	1	3а-17.12 3б-18.12	17.12.26	17.12.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
43	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	3а-21.12 3б-21.12	21.12.26	21.12.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
44	Строевые команды и упражнения	1	0	1	3а-22.12 3б-22.12	23.12.26	23.12.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
45	Лазанье по канату	1	0	1	3а-24.12 3б-25.12	24.12.26	24.12.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
46	Лазанье по канату	1	0	1	3а-28.12 3б-28.12	28.12.26	28.12.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
47	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	3а-29.12 3б-29.12	30.12.26	30.12.2026	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
48 3ч	Прыжки через скакалку	1	0	1	3а-11.01 3б-11.01	11.01.27	11.01.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/

								5569461/
49	Танцевальные упражнения	1	0	1	3а-12.01 3б-12.01	13.01.27	13.01.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
50	Танцевальные упражнения	1	0	1	3а-14.01 3б-15.01	14.01.27	14.01.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
51	Акробатическая комбинация.	1	0	1	3а-18.01 3б-18.01	18.01.27	18.01.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
52	Акробатическая комбинация.	1	0	1	3а-19.01 3б-19.01	20.01.27	20.01.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
53	Акробатическая комбинация.	1	0	1	3а-21.01 3б-22.01	21.01.27	21.01.2027	ttp://www.studfiles.ru/previe w/5569461/
54	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	3а-25.01 3б-25.01	25.01.27	25.01.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
55	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	3а-26.01 3б-26.01	27.01.27	27.01.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	3а-28.01 3б-29.01	28.01.27	28.01.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	3а-1/02 3б-1.02	01.02.27	01.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	3а-2.02 3б-2.02	03.02.27	03.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/

59	Броски набивного мяча.	1	0	1	3а-4.02 3б-5.02	04.02.27	04.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/

60	Броски набивного мяча.	1	0	1	3а-8.02 3б-8.02	08.02.27	08.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
61	Бросок баскетбольного мяча ,работа в парах	1	0	1	3а-9.02 3б-9.02	10.02.27	10.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
62	Прыжки через скакалку.(1мин)	1	0	1	3а-11.02 3б-12.02	11.02.27	11.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
63	Спортивные эстафеты.	1	0	1	3а-15.02 3б-15.02	15.02.27	15.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
64	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	3а-16.02 3б-16.02	17.02.27	17.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	3а-18.02 3б-19.02	18.02.27	18.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
66	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1	3а-25.02 3б-26.02	24.02.27	24.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
67	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1	3а-1.03 3б-1.03	25.02.27	25.02.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
68	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	0	1	3а-2.03 3б-2.03	01.03.26	01.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
69	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	0	1	3а-4.03 3б-5.03	03.03.27	03.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/previe w/5569461/
70	Игровой урок. Подвижные игры.	1	0	1	3а-9.03 3б-9.03	04.03.27	04.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
71	Игровой урок. Подвижные игры.	1	0	1	3а-11.03 3б-12.03	10.03.27	10.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
72	Спортивная игра волейбол	1	0	1	3а-15.03 3б-15.03	11.03.27	11.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/

								5569461/
73	Приемы и передачи мяча снизу двумя руками	1	0	1	3а-16.03 3б-16.03	15.03.27	15.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
74	Приемы и передачи мяча снизу двумя руками	1	0	1	3а-18.03 3б-19.03	17.03.27	17.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
75	Прямая нижняя подача, приѐм и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	3а-22.03 3б-22.03	18.03.27	18.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
76	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	3а-23.03 3б-23.03	22.03.27	22.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
77	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	3а-25.03 3б-26.03	24.03.27	24.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
78	Спортивная игра пионербол, волейбол	1	0	1	3а-5.04 3б-5.04	25.03.27	25.03.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
79	Спортивная игра пионербол, волейбол	1	0	1	3а-6.04 3б-6.04	05.04.27	05.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
80 4ч	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1	3а-8.04 3б-9.04	07.04.27	07.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
81	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1	3а-12.04 3б-12.04	08.04.27	08.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
82	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	3а-13.04 3б-13.04	12.04.27	12.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
83	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	3а-15.04 3б-16.04	14.04.27	14.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
84	Челночный бег. Подвижные игры.	1	0	1	3а-19.04 3б-19.04	15.04.27	15.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/

85	Беговые упражнения в чередовании с ходьбой до 1км.	1	0	1	3а-20.04 3б-20.04	19.04.27	19.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/previe w/5569461/
86	Беговые упражнения .Равномерный бег до 10 мин.	1	0	1	3а-22.04 3б-23.04	21.04.27	21.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
87	Беговые упражнения .Равномерный бег до 12 мин.	1	0	1	3а-26.04 3б-26.04	22.04.27	22.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
88	Бег с ускорением на короткую дистанцию(30,60м)	1	0	1	3а-27.04 3б-27.04	26.04.27	26.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
89	Бег с ускорением на короткую дистанцию(30,60м)	1	0	1	3а-29.04 3б-30.04	28.04.27	28.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	3а-4.05 3б-4.05	29.04.27	29.04.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
91	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	3а-6.05 3б-7.05	05.05.27	05.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	3а-11.05 3б-11.05	06.05.27	06.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	3а-13.05 3б-14.05	12.05.27	12.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
94	Беговые упражнения в чередовании с ходьбой до 1км.	1	0	1	3а-17.05 3б-17.05	13.05.27	13.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
95	Промежуточная аттестация	1	1	0	3а-18.05 3б-18.05	17.05.27	17.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
96	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	0	1	3а-20.05 3б-21.05	19.05.27	19.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/

97	Челночный бег .Подвижные игры.	1	0	1	3а-24.05 3б-24.05	20.05.27	20.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
98	Беговые упражнения в чередовании с ходьбой д 1км.	1	0	1	3а-25.05 3б-25.05	20.05.27	20.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/

99	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		24.05.27	24.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
100	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		24.05.27	24.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
101	Беговые упражнения в чередовании с ходьбой до 1км.	1	0	1		26.05.27	26.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/previe w/5569461/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		26.05.27	26.05.2027	ttp://www.studfiles.ru/preview/ 5569461/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1,5	101,5				

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	4а	4б	4 в	4 г	
1	Знания о физической культуре	1	0	1	1.09	2.09	04.09.26	02.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	3.09	3.09	07.09.26	04.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Старты из различных исходных положений	1	0	1	8.09	9.09	11.09.26	09.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	1	10.09	10.09	14.09.26	11.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Совершенствование техники высокого старта.Входная контрольная работа.	1	0,5	0,5	15.09	16.09	18.09.26	16.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Высокий старт Бег 30м.Подвижные игры	1	0	1	17.09	17.09	21.09.26	18.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Высокий старт Бег 30м.Подвижные игры	1	0	1	22.09	23.09	25.09.26	23.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

8	Высокий старт Бег 60м.Подвижные игры	1	0	1	24.09	24.09	28.09.26	25.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.09	30.09	02.10.26	30.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	1.10	1.10	05.10.26	02.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	6.10	7.10	09.10.26	07.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Беговые упражнения. Эстафеты.	1	0	1	8.10	8.10	12.10.26	09.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	13.10	14.10	16.10.26	14.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	15.10	15.10	19.10.26	16.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Беговые упражнения	1	0	1	20.10	21.10	23.10.26	21.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжок в длину с места	1	0	1	22.10	22.10	06.11.26	23.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1	5.11	5.11	09.11.26	06.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

18	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	0	1	10.11	11.11	13.11.26	11.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1	0	1	12.11	12.11	16.11.26	13.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Стойка на лопатках.	1	0	1	17.11	18.11	20.11.26	18.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1	0	1	19.11	19.11	23.11.26	20.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	0	1	24.11	25.11	27.11.26	25.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Обучение акробатической комбинации:1)из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	0	1	26.11	26.11	30.11.26	27.11.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Совершенствование акробатической комбинации: 1)из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	0	1	1.12	2.12	04.12.26	02.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	3.12	3.12	07.12.26	04.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/

26	Обучение опорному прыжку	1	0	1	8.12	9.12	11.12.26	09.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Обучение опорному прыжку	1	0	1	10.12	10.12	14.12.26	11.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	15.12	16.12	18.12.26	16.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	17.12	17.12	21.12.26	18.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	22.12	23.12	25.12.26	23.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Танцевальные упражнения	1	0	1	24.12	24.12	28.12.26	25.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Техника безопасности на уроках подвижныхи спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	0	1	29.12	30.12	11.01.27	30.12.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Баскетбол.Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	0	1	12.01	13.01	15.01.27	13.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1	14.01	14.01	18.01.27	15.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1	19.01	20.01	22.01.27	20.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/

36	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	0	1	21.01	21.01	25.01.27	22.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	0	1	26.01	27.01	29.01.27	27.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Ведение мяча в движении.	1	0	1	28.01	28.01	01.02.27	29.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча.	1	0	1	2.02	3.02	05.02.27	03.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Бросок мяча с места.	1	0	1	4.02	4.02	08.02.27	05.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Бросок мяча с места.	1	0	1	9.02	10.02	12.02.27	10.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	11.02	11.02	15.02.27	12.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	16.02	17.02	19.02.27	17.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	18.02	18.02	20.02.27	19.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Стойка игрока и перемещения в волейболе.	1	0	1	25.02	24.02	26.02.27	24.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Передача мяча сверху двумя	1	0	1	2.03	25.0	01.03.2	26.02.202	https://resh.edu.r

	руками.					2	7	7	u/subject/9/
47	Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	4.03	3.03	05.03.27	03.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	0	1	9.03	4.03	12.03.27	05.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1	0	1	11.03	10.03	15.03.27	10.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Эстафеты.	1	0	1	16.03	11.03	19.03.27	12.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	0	1	18.03	17.03	22.03.27	17.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	0	1	23.03	18.03	26.03.27	19.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	0	1	25.03	24.03	05.04.27	24.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Развитие координации. Челночный бег	1	0	1	6.04	25.03	09.04.27	26.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Гладкий бег. 6 – минутный бег	1	0	1	8.04	7.04	12.04.27	07.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Преодоление горизонтальных и	1	0	1	13.04	8.04	16.04.2	09.04.202	https://resh.edu.r

	вертикальных препятствий. Бег 1000 метров						7	7	u/subject/9/
57	Гладкий бег. 6 – минутный бег	1	0	1	15.04	14.04	19.04.27	14.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	0	1	20.04	15.04	23.04.27	16.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	1	0	1	22.04	21.04	26.04.27	21.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	«Эстафета с ведением футбольного мяча»(ГТО. Метание мяча весом 150г.	1	0	1	27.04	22.04	30.04.27	23.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.04	28.04	07.05.27	28.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	«Эстафета с ведением футбольного мяча»(ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	4.05	29.04	14.05.27	30.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Промежуточная аттестация	1	1	0	6.05	5.05	17.05.27	05.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	11.05	6.05	21.05.27	07.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1	0	1	13.05	12.05	24.05.27	12.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ногами. Эстафеты								
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		18.05	13.05	14.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		20.05	19.05	19.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		25.05	20.05	21.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Игровой урок.Спортивные игры.	1	0	1			26.05	26.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	1,5	67.5					

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	4а	4б		
1	Знания о физической культуре	1	0	1	1.09	2.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	3.09	3.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Старты из различных исходных положений	1	0	1	8.09	9.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	1	10.09	10.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Совершенствование техники высокого старта.Входная контрольная работа.	1	0,5	0,5	15.09	16.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Высокий старт Бег 30м.Подвижные игры	1	0	1	17.09	17.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Высокий старт Бег 30м.Подвижные игры	1	0	1	22.09	23.09		https://resh.edu.ru/subject/9/

8	Высокий старт Бег 60м.Подвижные игры	1	0	1	24.09	24.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.09	30.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	1.10	1.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	6.10	7.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Беговые упражнения. Эстафеты.	1	0	1	8.10	8.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	13.10	14.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	15.10	15.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Беговые упражнения	1	0	1	20.10	21.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжок в длину с места	1	0	1	22.10	22.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1	5.11	5.11		https://resh.edu.ru/subject/9/

18	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	0	1	10.11	11.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1	0	1	12.11	12.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Стойка на лопатках.	1	0	1	17.11	18.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1	0	1	19.11	19.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	0	1	24.11	25.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Обучение акробатической комбинации:1)из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	0	1	26.11	26.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Совершенствование акробатической комбинации: 1)из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	0	1	1.12	2.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	3.12	3.12		https://resh.edu.ru/subject/9/

26	Обучение опорному прыжку	1	0	1	8.12	9.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Обучение опорному прыжку	1	0	1	10.12	10.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	15.12	16.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	17.12	17.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	22.12	23.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Танцевальные упражнения	1	0	1	24.12	24.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Техника безопасности на уроках подвижныхи спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	0	1	29.12	30.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Баскетбол.Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	0	1	12.01	13.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1	14.01	14.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1	19.01	20.01		https://resh.edu.ru/subject/9/

36	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	0	1	21.01	21.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	0	1	26.01	27.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Ведение мяча в движении.	1	0	1	28.01	28.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча.	1	0	1	2.02	3.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Бросок мяча с места.	1	0	1	4.02	4.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Бросок мяча с места.	1	0	1	9.02	10.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	11.02	11.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	16.02	17.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	18.02	18.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Стойка игрока и перемещения в волейболе.	1	0	1	25.02	24.02		https://resh.edu.ru/subject/9/

46	Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	2.03	25.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	4.03	3.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	0	1	9.03	4.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1	0	1	11.03	10.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Эстафеты.	1	0	1	16.03	11.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	0	1	18.03	17.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	0	1	23.03	18.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	0	1	25.03	24.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Развитие координации. Челночный бег	1	0	1	6.04	25.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Гладкий бег. 6 – минутный бег	1	0	1	8.04	7.04		https://resh.edu.ru/subject/9/

56	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров	1	0	1	13.04	8.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Гладкий бег. 6 – минутный бег	1	0	1	15.04	14.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	0	1	20.04	15.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	1	0	1	22.04	21.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	«Эстафета с ведением футбольного мяча»(ГТО. Метание мяча весом 150г.	1	0	1	27.04	22.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.04	28.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	«Эстафета с ведением футбольного мяча»(ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	4.05	29.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Промежуточная аттестация	1	1	0	6.05	5.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	11.05	6.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	1	13.05	12.05		https://resh.edu.ru/subject/9/

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты							
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	18.05	13.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	20.05	19.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	25.05	20.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Игровой урок.Спортивные игры.	1	0	1		26.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	1,5	67.5				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Москва«Просвещение»2021г

• Физическая культура, 1 классы/ Матвеев А.П, Москва«Просвещение»2024г

• Физическая культура, 2 классы/ Матвеев А.П, Москва«Просвещение»2024г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Москва«Просвещение»2021г

Физическая культура, 1 классы/ Матвеев А.П, Москва«Просвещение»2024г

Физическая культура, 2 классы/ Матвеев А.П, Москва«Просвещение»2024г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru
http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/