МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Администрация Алексеевского муниципального района

МБОУ Алексеевская СШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО учителей ФК и ОБЗР:	Председатель методического совета:	Директор школы:
Пригода С.П	Емельянова Е.В	Пригода С.В
Протокол №1	Протокол №1	Приказ №189
от «27» августа 2026 г.	от «28» августа 2026 г.	от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11803495)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1, 3, 4 классов

ст. Алексеевская, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются

положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 269 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе –68 (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет

упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой.

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	23	0	23	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		35			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	24	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Современные физические упражнения	1	0	1	02.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	04.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	07.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	09.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	11.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	14.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	16.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	18.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	21.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	23.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
11	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	25.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method

12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	28.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	30.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	02.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	05.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
16	Строевые упражнения и организующие команды	1	0	1	07.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
17	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	09.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
18	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	12.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	14.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
20	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	16.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
21	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	19.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
22	Гимнастические упражнения в прыжке	1	0	1	21.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
23	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	23.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
24	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	26.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
25	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	06.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
26	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	09.11.26	https://www.gto.ru/#gto-

						method
27	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	11.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	13.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	16.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	18.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	20.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	23.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	25.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	27.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	30.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	02.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
37	Обучение равномерному бегу колоне по одному	1	0	1	04.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
38	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	07.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method

39	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	09.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
40	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	11.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
41	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	14.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
42	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	16.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
43	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	18.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
44	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	21.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
45	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	23.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
46	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	25.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
47	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	28.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
48	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	30.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
49	Считалки для подвижных игр	1	0	1	11.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	13.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	15.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	18.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Обучение способам организации	1	0	1	20.01.27	https://www.gto.ru/#gto-

	игровых площадок					method
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	22.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	25.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	27.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	29.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	01.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	03.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	05.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	15.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	17.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	19.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	20.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	24.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	26.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	01.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Разучивание подвижной игры	1	0	1	03.03.27	https://www.gto.ru/#gto-

	«Брось-поймай»					method
69	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	05.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
70	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	10.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	12.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
72	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	15.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
73	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	17.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	19.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	20.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	29.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	31.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные	1	0	1	02.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method

	игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	05.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. игры	1	0	1	07.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	09.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	12.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	14.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	16.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	19.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	21.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method

	Подвижные игры					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	23.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	26.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	28.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	30.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	05.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	07.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники	1	0	1	12.05.27	https://www.gto.ru/#gto-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	14.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	17.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	19.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	21.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	24.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	26.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
		99	0	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	02.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
2	История появления современного спорта	1	0	1	04.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
3	Виды физических упражнений	1	0	1	07.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	09.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	11.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	14.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	16.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	18.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	21.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1	23.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method

11	Лазанье по канату	1	0	1	25.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
12	Лазанье по канату	1	0	1	28.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	30.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	02.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	05.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	07.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
17	Прыжки через скакалку	1	0	1	09.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
18	Прыжки через скакалку	1	0	1	12.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1	14.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
20	Лазанье по канату	1	0	1	16.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
21	Прыжки через скакалку	1	0	1	19.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
22	Прыжки через скакалку	1	0	1	21.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
23	Ритмическая гимнастика	1	0	1	23.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
24	Прыжки через скакалку	1	0	1	26.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
25	Ритмическая гимнастика	1	0	1	06.11.26	https://www.gto.ru/#gto-

						method
26	Ритмическая гимнастика	1	0	1	09.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	11.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	13.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	16.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	18.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
31	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	20.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
32	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	23.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
33	Бросок набивного мяча	1	0	1	25.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
34	Броски набивного мяча	1	0	1	27.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
35	Челночный бег	1	0	1	30.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
36	Челночный бег	1	0	1	02.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
37	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	04.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
38	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	07.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
39	Беговые упражнения с координационной	1	0	1	09.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method

	сложностью					
40	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	11.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
41	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	14.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
42	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	16.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
43	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	18.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
44	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	21.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
45	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	23.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
46	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	25.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
47	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	28.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
48	Бросок набивного мяча	1	0	1	30.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
49	Бросок набивного мяча	1	0	1	11.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	13.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
51	Бег с ускорением на короткую дистанцию Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	15.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Бег с ускорением на	1	0	1	18.01.27	https://www.gto.ru/#gto-

	короткую дистанцию Бег с ускорением на короткую дистанцию					method
53	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	20.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	22.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	25.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	27.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя	1	0	1	29.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	01.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	03.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	05.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	08.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Ведение баскетбольного	1	0	1	10.02.27	https://www.gto.ru/#gto-

	мяча. Ловля и передача мяча двумя руками					method
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	12.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	15.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	17.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Спортивная игра волейбол	1	0	1	19.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Спортивная игра волейбол	1	0	1	20.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	24.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	26.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
70	Спортивная игра футбол	1	0	1	01.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
71	Спортивная игра футбол	1	0	1	03.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
72	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	05.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	10.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method

74	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	12.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
75	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	15.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	17.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	19.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	20.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	29.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	31.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	02.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	05.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	07.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	09.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	12.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	14.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа	1	0	1	16.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method

	на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	19.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	21.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	23.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	26.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	30.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	05.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	07.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	12.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	14.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
98	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	17.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	19.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	21.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	24.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	26.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
		102	0	102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	03.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	07.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	10.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	14.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	17.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	21.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	24.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	28.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
9	Закаливание организма	1	0	1	01.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1	0	1	05.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method

	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1	0	1	08.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	12.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	15.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	19.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	22.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
16	Обучение опорному прыжку	1	0	1	26.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
17	Обучение опорному прыжку	1	0	1	05.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	09.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	12.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	16.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	19.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
22	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	23.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method

23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	26.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	30.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	03.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	07.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	10.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	14.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
29	Беговые упражнения	1	0	1	17.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
30	Беговые упражнения	1	0	1	21.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	24.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	28.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	11.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	14.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	18.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	21.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method

37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	25.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	28.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	01.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	04.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	08.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	11.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	15.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
44	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	18.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	20.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	25.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	01.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	04.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Бег на 1000м					
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	11.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	15.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	18.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	20.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Освоение правил и техникивыполнения норматива комплекса ГТО.Эстафеты	1	0	1	29.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	01.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	0	1	05.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method

	лежа на полу. Эстафеты					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	08.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	12.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	15.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	19.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	22.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	26.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	29.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	06.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	13.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	17.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	20.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	24.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	26.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

http://www.openclass.ru/

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://spo.1september.ru/urok/

6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

7. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib

8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры

9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. http://sportlaws.infosport.ru

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. http://www.sportreferats.narod.ru/

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib сеть …

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"

http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

19. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет

http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».

22. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.

24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.

26. http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».

27. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».

28. http://www.pfo.ru – Сайт Приволжского федерального округа.

29. http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.

30. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

31. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

32. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

33. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

34. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни».

35. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

37. http://www.worldance.ru/ - The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

38. http://www.tours.ru/sport/ - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.

39. http://www.aerobics.ru – Федерация аэробики.

40. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.

41. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.