

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

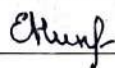
Администрация муниципального района Бижбулякский район

Республики Башкортостан

МОБУ СОШ с. Усак-Кичу

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

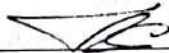


Николаева Е.Ю.

**Приказ №5
от «27» 05 2025 г.**

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора



Мухарямова Г.Р.

**Приказ № 124
от «02» 09 2025 г.**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Лутфуллина А.К.

**Приказ №124
от «30» 08 2025 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6955434)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Усак-Кичу 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной 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 мотивационнопроцессуальный 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 «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся,

физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической

подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. *Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики.*

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. *Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры. *Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и

физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической

культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические

качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки; вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами; взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и

физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных

стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

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

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль: выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность

при выполнении учебных заданий; самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и

демонстрировать

упражнения по профилактике ее нарушения; демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и

бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием; измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями; выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию; демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега; передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением; организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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

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

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

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

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных

упражнений (с помощью учителя); демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с

разбега способом напрыгивания; демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение; выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося); выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности; выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Контрольные работы	Практические работы	
Всего				
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу			2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу			1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека		1	Поле для

			свободного ввода
			Поле для
1.2	Осанка человека	1	
			свободного ввода
	Утренняя зарядка и физкультминутки в		Поле для
1.3		1	
	режиме дня школьника		свободного ввода
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
			Поле для
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	
			свободного ввода
			Поле для
2.2	Лыжная подготовка	12	
			свободного ввода
			Поле для
2.3	Легкая атлетика	18	
			свободного ввода
			Поле для
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	
			свободного ввода
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
	Подготовка к выполнению		
			Поле для
3.1	нормативных требований комплекса	26	
			свободного ввода
	ГТО		

Итого по разделу	26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
			Контрольные работы	Практические работы
	Всего			

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	3		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Физическое развитие и его измерение	9		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Поле для свободного ввода
Поле для свободного ввода			
2.2	Лыжная подготовка	12	
Поле для свободного ввода			
2.3	Легкая атлетика	14	
Поле для свободного ввода			
2.4	Подвижные игры	19	
Итого по разделу		59	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к выполнению

Поле для свободного

3.1	нормативных требований комплекса ГТО	28		ввода
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			102	0 0

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Контрольные работы	Практические работы	
	Всего			
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу			2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
	Виды физических			Поле для свободного
2.1	упражнений, используемых		1	

	уроках		ввода на
	Измерение пульса на		
2.2	уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	Поле для свободного ввода

2.3	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к выполнению

3.1	нормативных требований комплекса ГТО	28	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

102

0

0

4 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Количество	Электронные (цифровые)
п/п	программы	часов	образовательные ресурсы

Всего	Контрольные работы	Практические работы
-------	-----------------------	------------------------

Раздел 1. Знания о физической культуре

Поле для

1.1 Знания о физической культуре 2

свободного ввода

Итого по разделу 2

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельная физическая

Поле для

2.1 3

подготовка

свободного ввода

Профилактика предупреждения травм и

Поле для

2.2 оказание первой помощи при их 2

свободного ввода

возникновении

Итого по разделу 5

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

Упражнения для профилактики

Поле для

1.1 нарушения осанки и снижения массы 1

свободного ввода

тела

Поле для

1.2 Закаливание организма 1

свободного ввода

Итого по разделу 2

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1 Гимнастика с основами акробатики 14

Поле для

свободного ввода

2.2 Легкая атлетика 9

Поле для

свободного ввода

2.3 Лыжная подготовка 12

Поле для

свободного ввода

2.4 Плавательная подготовка 14

Поле для

свободного ввода

2.5 Подвижные и спортивные игры 16

Поле для

свободного ввода

Итого по разделу 65

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к выполнению

3.1 нормативных требований комплекса 28

ГТО

Поле для

свободного ввода

Итого по разделу 28

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

102

0

0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
				Всего	
		Контрольные работы	Практически работы		
1	Что такое физическая культура	1	0		02.09.2025 http://nsportal.ru/
2	Современные физические упражнения	1	0		05.09.2025 https://multiurok.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0		09.09.2025 http://fiskult-ura.ucoz.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0		12.09.2025 http://collection.edu.ru/

5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	16.09.2025	http://www.it-n.ru/
6	Комплексы утренней Правила поведения на	1	0	19.09.2025	http://www.openclass.ru/node/5147
7	физической Понятие гимнастики и	5	культуры	уроках	http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23
8	Исходные положения в	1	0	26.09.2025	http://ballplay.narod.ru/ спортивной гимнастики
9		1	0	30.09.2025	http://ptnic.ucoz.ru/ физических упражнениях Учимся гимнастическим
10	упражнениям Стилизованные способы	1	1	03.10.2025	http://www.sportreferats.narod.ru/
11				передвижения ходьбой и 07.10.2025	1 0 http://kzg.narod.ru/ бегом http://school-

12	Акробатические упражнения,	1 0	10.10.2025	collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject=38 основные техники
13	Акробатические упражнения,	1 0	14.10.2025	http://www.openclass.ru
14	основные техники	Строевые упражнения и	1 0	17.10.2025 http://www.it-n.ru/communities .
15	Способы построения и повороты стоя на месте	организуемые команды на уроках физической культуры	21.10.2025	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
16	Стилизованные (гимнастический шаг, бег)	передвижения	1 0	24.10.2025 http://spo.1september.ru/urok/
17	Гимнастические упражнения с мячом	Гимнастические упражнения	1 0	07.11.2025 http://www.fizkultura.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	Гимнастические упражнения	1 0	11.11.2025 http://videouroki.net

19	в прыжках	1 0	14.11.2025	
	Подъем туловища из		http://videouroki.net	
20	животе Подъем ног из	положения лежа на спине и	1 0	
	положения	18.11.2025	http://uslide.ru/fizkultura	
21	лежа на животе Сгибание	1 0	21.11.2025	
	рук в положении		http://videouroki.net	
22	упор лежа Разучивание	1 0	25.11.2025	Поле для
	прыжков в		свободного ввода1	
23	группировке Прыжки в	1 0	28.11.2025	Поле для
	упоре на руках,		свободного ввода1	
24	толчком двумя ногами	1 1	02.12.2025	Поле для
	Строевые упражнения с		свободного ввода1	
25	лыжами в руках	1 0	05.12.2025	Поле для
	Строевые упражнения с		свободного ввода1	

1 0

26

лыжами в руках

1 0 09.12.2025 Поле для
свободного ввода1

		1	0		
		1	0		
27	Упражнения в передвижении			12.12.2025	Поле для свободного ввода1
	на лыжах Упражнения в передвижении				
28	на лыжах			16.12.2025	Поле для свободного ввода1
	Имитационные упражнения				
29	Имитационные упражнения			техники передвижения на 19.12.2025	1 0 Поле для свободного ввода1
	лыжах				
	Имитационные упражнения				
30	Имитационные упражнения			техники передвижения на 23.12.2025	1 0 Поле для свободного ввода1
	лыжах Техника ступающего шага во				
31	Техника ступающего шага во			1 0 26.12.2025	Поле для свободного ввода1
	время передвижения				
	Техника ступающего шага во	1	0		Поле для свободного ввода1

		1	0	Поле для свободного ввода	1
32	время передвижения Имитационные упражнения	1	0	Поле для свободного ввода 1 0 30.12.2025 Поле для свободного ввода	1
33	техники передвижения на лыжах скользящим шагом Имитационные упражнения		1 0	Поле для свободного ввода	1
34	техники передвижения на лыжах скользящим шагом Техника передвижения		1 0	Поле для свободного ввода	1
35	скользящим шагом в полной координации Техника передвижения		1 0	Поле для свободного ввода	1
36	скользящим шагом в полной координации Чем отличается ходьба от бега Упражнения в передвижении		1 1	Поле для свободного ввода	1
38	с равномерной скоростью Упражнения в передвижении	1	0	Поле для свободного ввода	1

		1	0		Поле для свободного ввода1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0		Поле для свободного ввода1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	Поле для свободного ввода1	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	Поле для свободного ввода1	
42	Обучение равномерному бегу невысокой скоростью	в колонне по одному с ввода1	1	0	Поле для свободного
43	Обучение равномерному бегу невысокой скоростью	в колонне по одному с ввода1	1	1	Поле для свободного
44	Обучение равномерному бегу скоростью передвижения	в колонне по одному с разной свободного ввода1	1	0	Поле для
45	Обучение равномерному бегу	в колонне по одному с разной свободного ввода1	1	0	Поле для
		1	0		Поле для свободного ввода1

		1	0	Поле для свободного ввода1
	скоростью передвижения	1	0	Поле для свободного ввода1
	Обучение равномерному бегу			
	в колонне по одному в			
46		1	0	Поле для свободного ввода1 чередовании с
	равномерной ходьбой			Правила выполнения прыжка
47		1	0	Поле для свободного ввода1
	в длину с места			
	Разучивание одновременного			
48				
	отталкивания двумя ногами			
	Приземление после			
49				спрыгивания с горки матов
50				Обучение прыжку в длину с
				места в полной координации
	Разучивание техники			
51				
	выполнения прыжка в длину	1	0	Поле для
	свободного ввода1			
	и в высоту с прямого разбега			
	Разучивание фазы			
52		1	0	Поле для свободного ввода1
	приземления из прыжка			
	Разучивание фазы разбега и			
53		1	0	Поле для свободного ввода1
	отталкивания в прыжке			
		1	0	Поле для свободного ввода1

		1	0		Поле для свободного ввода1
		1	0		Поле для свободного ввода1
54	Разучивание выполнения	1	1		Поле для свободного ввода1 прыжка в длину с места
55		Считалки для подвижных игр	1	0	Поле для
		свободного ввода1			
56	Разучивание игровых	действий и правил	1	0	Поле для свободного ввода1
	подвижных игр				
57	Разучивание игровых	действий и правил	1	0	Поле для свободного ввода1
	подвижных игр				
58	Обучение способам	организации игровых	1	0	Поле для свободного
		ввода1			
	площадок				
59	Обучение способам	организации игровых	1	0	Поле для свободного
		ввода1			
	площадок				
60	Самостоятельная организация				
	и проведение подвижных игр				
		1	0		Поле для свободного ввода1

	1	0	Поле для свободного ввода1
	1	0	Поле для свободного ввода1
Самостоятельная организация 61 и проведение подвижных игр			
Разучивание подвижной игры			
62			
«Охотники и утки»			
Разучивание подвижной игры			
63	1	0	Поле для свободного ввода1
«Охотники и утки»			
Разучивание подвижной игры			
64	1	0	Поле для свободного ввода1
«Не попади в болото»			
Разучивание подвижной игры			
65	1	0	Поле для свободного ввода1
«Не попади в болото»			
Разучивание подвижной игры			
66	1	0	Поле для свободного ввода1
«Не оступись» Разучивание подвижной игры			
67	1	0	Поле для свободного ввода1
«Не оступись» Разучивание подвижной игры			
68	1	0	Поле для свободного ввода1
«Кто больше соберет яблок»			
Разучивание подвижной игры			
69	1	0	Поле для свободного ввода1
«Кто больше соберет яблок»			

70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Разучивание подвижной игры	1	0	Поле для свободного ввода1
71	«Брось-поймай» Разучивание подвижной игры	1	0	Поле для свободного ввода1
72	«Пингвины с мячом» Разучивание подвижной игры	1	0	Поле для свободного ввода1
73	«Пингвины с мячом»	1	0	Поле для свободного ввода1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Основные правила, ТБ на уроках, особенности	1	0	Поле для свободного ввода1
75	проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	Поле для свободного ввода1
76	комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	Поле для свободного ввода1
77		1	0	Поле для свободного ввода1

78	комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	комплекса ГТО. Смешанное свободное ввода1	1	0	Поле для
79	передвижение. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	комплекса ГТО. Смешанное свободное ввода1	1	0	Поле для
80	передвижение. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	Поле для свободного ввода1	
81	комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	выполнения норматива ввода1	1	0	Поле для свободного
82	комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	Поле для свободного ввода1	

	комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива				
83		1	0		Поле для свободного ввода1
	комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива				
84		комплекса ГТО. 6-ти	1	0	Поле для свободного ввода1
	минутный бег. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива				
85		комплекса ГТО. 6-ти	1	0	Поле для свободного ввода1
	минутный бег. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива				
86		комплекса ГТО. Бросок	1	0	Поле для свободного ввода1 набивного мяча.
	Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива				
87		комплекса ГТО. Бросок	1	0	Поле для свободного ввода1 набивного мяча.
	Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива				

88	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	комплекса ГТО. Поднимание свободного ввода1	1	1	Поле для
89	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	комплекса ГТО. Поднимание свободного ввода1	1	0	Поле для
90	длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	Поле для свободного
91	длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	Поле для свободного
92	комплекса ГТО. Наклон		1	1	Поле для свободного ввода1

93	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива ввода1	1	0	Поле для свободного	
94	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	комплекса ГТО. Метание ввода1	1	0	Поле для свободного
95	теннисного мяча в цель. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	комплекса ГТО. Метание ввода1	1	1	Поле для свободного
96	теннисного мяча в цель. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	Поле для свободного ввода1	

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	Поле для свободного ввода1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	0

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и	1	свободного соревнований у древних народов	Поле для ввода1 Поле для
2		Зарождение Олимпийских игр	1	свободного ввода1 Поле для
3	Современные Олимпийские	1	свободного игры	ввода1 Поле для
4		Физическое развитие	1	свободного ввода1

5	Физические качества	1			Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество		1		Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое свободного	1	1		Поле для качество ввода1
8	Выносливость как физическое качество	1		свободного	Поле для ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1		свободного	Поле для ввода1
10	Развитие координации	1		свободного движений	Поле для ввода1
11	Развитие координации	1		свободного движений	Поле для ввода1

12	Дневник наблюдений по	1	свободного физической культуре	ввода1 Поле для
13		Закаливание организма	1	свободного ввода1 Поле для
14		Утренняя зарядка	1	свободного ввода1 Поле для
15	Составление комплекса	1	свободного утренней зарядки	ввода1 Поле для
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	свободного ввода1	Поле для
17	Строевые упражнения и	1	свободного команды	ввода1 Поле для
18	Строевые упражнения и	1	свободного команды	ввода1 Поле для
19		Прыжковые упражнения	1	свободного ввода1 Поле для

20		Прыжковые упражнения	1	свободного ввода1 Поле для
21		Гимнастическая разминка	1	свободного ввода1 Поле для
22	Ходьба на гимнастической	1	свободного скамейке	ввода1 Поле для
23	Ходьба на гимнастической	1	1 свободного скамейке	ввода1 Поле для
24	Упражнения с гимнастической	1	свободного скакалкой	ввода1 Поле для
25	Упражнения с гимнастической	1	свободного скакалкой	ввода1 Поле для
26	Упражнения с гимнастическим	1	свободного мячом	ввода1 Поле для
27	Упражнения с гимнастическим	1	свободного мячом	ввода1 Поле для

28	Танцевальные гимнастические	1	свободного движения	ввода1 Поле для
29	Танцевальные гимнастические	1	свободного движения	ввода1 Поле для
30	Правила поведения на занятиях	1	свободного лыжной подготовкой	ввода1 Поле для
31	Передвижение на лыжах	двухшажным попеременным	1 1 свободного ходом	ввода1 Поле для
32		Спуск с горы в основной стойке	1	свободного ввода1 Поле для
33		Спуск с горы в основной стойке	1	свободного ввода1 Поле для
34		Подъем лесенкой	1	свободного ввода1
35		Подъем лесенкой	1	Поле для свободного ввода1 Поле для
36		Спуски и подъёмы на лыжах	1	свободного ввода1 Поле для

37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		свободного ввода1
38	Торможение лыжными палками	1		Поле для свободного ввода1
39	Торможение лыжными палками	1	1	Поле для свободного ввода1
40	Торможение падением на бок	1		Поле для свободного ввода1
41	Торможение падением на бок	1		Поле для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях	1	свободного лёгкой атлетикой	Поле для ввода1
43	Броски мяча в неподвижную	1	свободного мишень	Поле для ввода1
44	Броски мяча в неподвижную	1	мишень	Поле для свободного ввода1
45	Сложно координированные	1	свободного прыжковые упражнения	Поле для

				ввода1
				Поле для
46	Сложно координированные	1	свободного прыжковые упражнения	
				ввода1
				Поле для
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	свободного	
				ввода1
				Поле для
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	свободного
				ввода1
				Поле для
49	Сложно координированные			Поле для
		передвижения ходьбой по 1	свободного гимнастической скамейке	ввода1
	Сложно координированные			Поле для
50		передвижения ходьбой по 1	свободного гимнастической скамейке	ввода1
	Передвижение равномерной			
	ходьбой с наклонами туловища			Поле для
51		1	свободного вперёд и стороны, разведением и	
	сведением рук	ввода1		
				Поле для
52	Бег с поворотами и изменением	1	свободного направлений	
				ввода1

53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	свободного ввода	Поле для
54	Сложно координированные	1	свободного беговые упражнения	Поле для ввода
55	Сложно координированные	1	свободного беговые упражнения	Поле для ввода
56	Подвижные игры с приемами	1	свободного спортивных игр	Поле для ввода
57		Игры с приемами баскетбола	1	свободного ввода
58		Игры с приемами баскетбола	1	свободного ввода
59	Приемы баскетбола: мяч	1	свободного среднему и мяч соседу	Поле для ввода
60	Приемы баскетбола: мяч	1	свободного среднему и мяч соседу	Поле для ввода

61	Бросок мяча в колонне и	1	свободного неудобный бросок	Поле для ввода1 Поле для
62	Бросок мяча в колонне и	1	свободного неудобный бросок	ввода1 Поле для
63		Прием «волна» в баскетболе	1	свободного ввода1 Поле для
64		Прием «волна» в баскетболе	1	свободного ввода1 Поле для
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	свободного	ввода1 Поле для
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	свободного	ввода1 Поле для
67		Гонка мячей и слалом с мячом	1	свободного ввода1 Поле для

68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	свободного ввода1
69	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
70	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
71	Бросок ногой	1	Поле для свободного ввода1
72	Бросок ногой	1	Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры на развитие	1	Поле для свободного равновесия ввода1
74	Подвижные игры на развитие	1	Поле для свободного равновесия ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов	2 1	Поле для свободного ступени ввода1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья	1	Поле для свободного через ВФСК ГТО ввода1
77	Освоение правил и техники Эстафеты	1 1	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Бег на 30м. ввода1

78	Освоение правил и техники	1	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Бег на 30м. ввода1
	Эстафеты		
79	Освоение правил и техники	1 передвижение	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Смешанное ввода1
80	Освоение правил и техники	1	Поле для свободного
	выполнения норматива		

			ввода1
	комплекса ГТО. Смешанное передвижение		
	Освоение правил и техники выполнения норматива		Поле для
81	комплекса ГТО. Смешанное 1	свободного передвижение по пересеченной ввода1 местности. Подвижные игры	
	Освоение правил и техники выполнения норматива		Поле для
82	комплекса ГТО. Смешанное 1	свободного передвижение по пересеченной ввода1 местности. Подвижные игры	
	Освоение правил и техники		
83	1	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 ввода1 км. Эстафеты	
	Освоение правил и техники		
84	1 1	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 ввода1 км. Эстафеты	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание		Поле для
85	из виса на высокой перекладине 1	свободного	
	– мальчики. Сгибание и ввода1 разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
	Освоение правил и техники		Поле для
86	1		

			ввода1
	выполнения норматива	свободного комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
	Освоение правил и техники		
	выполнения норматива		Поле для
87		комплекса ГТО. Подтягивание 1 свободного из виса лежа на низкой ввода1 перекладине 90см. Эстафеты	
	Освоение правил и техники		
	выполнения норматива		Поле для
88		комплекса ГТО. Подтягивание 1 свободного из виса лежа на низкой ввода1 перекладине 90см. Эстафеты	
	Освоение правил и техники		
	выполнения норматива		Поле для
89	комплекса ГТО. Наклон вперед	1 свободного из положения стоя на ввода1 гимнастической скамье. Подвижные игры	
	Освоение правил и техники		
	выполнения норматива		Поле для
90	комплекса ГТО. Наклон вперед	1 свободного из положения стоя на ввода1 гимнастической скамье.	
	Подвижные игры		
	Освоение правил и техники		Поле для
91		1 1	
	выполнения норматива	свободного комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
	Освоение правил и техники		

	выполнения норматива	ввода1 Поле для
92	Освоение правил и техники выполнения норматива	комплекса ГТО. Прыжок в 1 свободного длину с места толчком двумя ввода1 ногами. Эстафеты
93	Освоение правил и техники выполнения норматива	Поле для комплекса ГТО. Поднимание 1 свободного туловища из положения лежа на ввода1 спине. Подвижные игры
94	Освоение правил и техники выполнения норматива	Поле для комплекса ГТО. Поднимание 1 1 свободного туловища из положения лежа на ввода1 спине. Подвижные игры
95	Освоение правил и техники выполнения норматива	Поле для комплекса ГТО. Метание 1 свободного теннисного мяча в цель. ввода1
96	Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива	Поле для комплекса ГТО. Метание 1 свободного теннисного мяча в цель. ввода1
97	Подвижные игры	Освоение правил и техники 1 для Поле

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			Поле для свободного ввода1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО			102	10	0

ПРОГРАММЕ
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	04.09.2025	Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1	0	08.09.2025	Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1	0	11.09.2025	Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	15.09.2025	Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	18.09.2025	Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	22.09.2025	Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1	1	25.09.2025	Поле для свободного ввода1

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	02.10.2025	Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1	0	06.10.2025	Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1	0	09.10.2025	Поле для свободного ввода1
11	Лазанье по канату	1	0	16.10.2025	Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1	1	20.10.2025	Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	23.10.2025	Поле для свободного ввода1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	06.11.2025	Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	10.11.2025	Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	13.11.2025	Поле для свободного ввода1
17	Прыжки через скакалку	1	0	17.11.2025	Поле для свободного ввода1
18	Прыжки через скакалку	1	0	20.11.2025	Поле для свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1	0	24.11.2025	Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1	0	27.11.2025	Поле для свободного ввода1
	Танцевальные упражнения из				

21	танца галоп Танцевальные упражнения из	1	0	01.12.2025	Поле для свободного ввода1
22	танца галоп Танцевальные упражнения из	1	0	04.12.2025	Поле для свободного ввода1
23	танца полька Танцевальные упражнения из	1	0	08.12.2025	Поле для свободного ввода1
24	танца полька	1	0	11.12.2025	Поле для свободного ввода1
25		Прыжок в длину с разбега	1	0	15.12.2025 Поле для свободного ввода1
26		Прыжок в длину с разбега	1	0	18.12.2025 Поле для свободного ввода1 27
		Броски набивного мяча	1	0	22.12.2025 Поле для свободного ввода1
28		Броски набивного мяча	1	0	25.12.2025 Поле для свободного ввода1
29		Челночный бег	1	0	29.12.2025 Поле для свободного ввода1 Поле для
30		Челночный бег	1	0	свободного ввода1
					Поле для
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	свободного	ввода1 Поле для

32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1 0	свободного	ввода1	Поле для
33	Беговые упражнения с	1 0	свободного координационной сложностью	ввода1	Поле для
34	Беговые упражнения с	1 0	свободного координационной сложностью	ввода1	Поле для
35	Передвижение на лыжах	одновременным двухшажным 1 0	свободного ходом	ввода1	Поле для
36	Передвижение на лыжах	одновременным двухшажным 1 0	свободного ходом	ввода1	Поле для
37	Повороты на лыжах способом	1 0	свободного переступания на месте	ввода1	Поле для
38	Повороты на лыжах способом	1 0	свободного переступания на месте	ввода1	Поле для
39	Повороты на лыжах способом	1 0	переступания в движении	свободного	Поле для
				ввода1	Поле для
	Повороты на лыжах способом				

40		1 0	свободного переступания в движении	ввода1 Поле для
41	Повороты на лыжах способом	1 0	свободного переступания	ввода1 Поле для
42	Повороты на лыжах способом	1 0	свободного переступания	ввода1 Поле для
43	Торможение на лыжах способом	«плуг» при спуске с пологого	1 0 свободного склона	ввода1 Поле для
44	Торможение на лыжах способом	«плуг» при спуске с пологого	1 0 свободного склона	ввода1 Поле для
45	Скольжение с пологого склона с	1 0	свободного поворотами и торможением	ввода1 Поле для
46	Скольжение с пологого склона с	1 0	свободного поворотами и торможением	ввода1 Поле для
47		Правила поведения в бассейне	1 0	свободного ввода1
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1 0	свободного	ввода1 Поле для

49	Упражнения ознакомительного	плавания: передвижение по дну 1 0	свободного ходьбой и прыжками	Поле для
		ввода1		
50	Упражнения ознакомительного	плавания: передвижение по дну 1 0	свободного ходьбой и прыжками	Поле для
		ввода1		
51	Упражнения ознакомительного	плавания: погружение в воду и 1 0	свободного всплытие	Поле для
			ввода1	
52	Упражнения ознакомительного	плавания: погружение в воду и 1	свободного всплытие	Поле для
			ввода1	
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	свободного	Поле для
				ввода1
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	свободного	Поле для
				ввода1
55		Упражнения в плавании брассом 1	свободного	Поле для
				ввода1
56		Упражнения в плавании брассом 1	свободного	Поле для
				ввода1
				Поле для

57	Упражнения в плавании	1	свободного дельфином	ввода1 Поле для
58	Упражнения в плавании	1	свободного дельфином	ввода1 Поле для
59	Подвижные игры с элементами	1	спортивных игр: парашютисты, свободного стрелки	ввода1 Поле для
60	Подвижные игры с элементами	1	спортивных игр: парашютисты, свободного стрелки	ввода1 Поле для
61	Спортивная игра баскетбол	1	свободного	ввода1 Поле для
62	Спортивная игра баскетбол	1	свободного	ввода1 Поле для
63	Ведение баскетбольного мяча.	1	свободного руками	ввода1 Поле для
64	Ведение баскетбольного мяча.	1	свободного руками	ввода1 Поле для
65	Подвижные игры с приемами	1	свободного баскетбола	ввода1 Поле для
66	Подвижные игры с приемами	1	свободного баскетбола	

				ввода1
67		Спортивная игра волейбол	1	Поле для
		свободного ввода1		
68		Спортивная игра волейбол	1	Поле для
				свободного
				ввода1
69	Прямая нижняя подача, приём и	передача мяча снизу двумя	1	Поле для
		на месте и в движении	ввода1	свободного руками
70	Прямая нижняя подача, приём и	передача мяча снизу двумя	1	Поле для
		на месте и в движении	ввода1	свободного руками
71		Спортивная игра футбол	1	Поле для
				свободного
				ввода1
72		Спортивная игра футбол	1	Поле для
				свободного
				ввода1
73	Подвижные игры с приемами	1	свободного футбола	Поле для
				ввода1
74	Подвижные игры с приемами	1	1	Поле для
			свободного футбола	ввода1
	Правила выполнения			Поле для

75	спортивных нормативов 2-3	1	свободного ступени
	ввода1		
76	Правила ТБ на уроках.	1	Поле для
	Сохранение и укрепление	свободного здоровья через ВФСК ГТО	ввода1
	Освоение правил и техники		
77	Эстафеты	1	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Бег на 30м. ввода1
	Освоение правил и техники		
78	Эстафеты	1	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Бег на 30м. ввода1
	Освоение правил и техники		Поле для
79	выполнения норматива	1	свободного комплекса ГТО. Бег на 1000м ввода1
	Освоение правил и техники		Поле для
80	выполнения норматива	1 1	свободного комплекса ГТО. Бег на 1000м ввода1
	Освоение правил и техники		
81	Подводящие упражнения	1 ввода1	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Кросс на 2 км.
	Освоение правил и техники		
82	Подводящие упражнения	1 ввода1	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Кросс на 2 км.
	Освоение правил и техники		Поле для выполнения норматива

83	1 0	свободного комплекса ГТО. Бег на лыжах 1
	ввода1 км. Эстафеты	
84	Освоение правил и техники 1 1	Поле для
	выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	
	ввода1 км. Эстафеты	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	Поле для
85	из виса на высокой перекладине 1	свободного
– мальчики. Сгибание и	ввода1 разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	Поле для
86	из виса на высокой перекладине 1	свободного
– мальчики. Сгибание и	ввода1 разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
	Освоение правил и техники выполнения норматива	Поле для
87	комплекса ГТО. Подтягивание 1 свободного из виса лежа на низкой	
	ввода1 перекладине 90см. Эстафеты	
	Освоение правил и техники выполнения норматива	Поле для
88	комплекса ГТО. Подтягивание 1 свободного из виса лежа на низкой	
	ввода1 перекладине 90см. Эстафеты	
	Освоение правил и техники	Поле для
89	1 1	
	выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Наклон вперед	ввода1 из положения стоя на гимнастической
	скамье. Подвижные игры	

	Освоение правил и техники выполнения норматива			Поле для
90	комплекса ГТО. Наклон вперед	1	свободного из положения стоя на вводе	1
		гимнастической скамье. Подвижные игры		
	Освоение правил и техники выполнения норматива			Поле для
91	комплекса ГТО. Прыжок в	1	свободного длину с места толчком двумя	
	ввода	1	ногами. Эстафеты	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			Поле для
92	комплекса ГТО. Прыжок в	1	1	свободного длину с места толчком двумя
	ввода	1	ногами. Эстафеты	
	Освоение правил и техники выполнения норматива			Поле для
93	комплекса ГТО. Поднимание	1	свободного туловища из положения лежа	
	на	ввода	1	спине. Подвижные игры
	Освоение правил и техники			Поле для выполнения норматива
94		1	свободного комплекса ГТО. Поднимание	
		ввода	1	туловища из положения лежа на
	спине. Подвижные игры			
	Освоение правил и техники выполнения норматива			

95	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		Поле для свободного ввода1
	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением			Поле для

101	правил и техники выполнения Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением	1	1	свободного испытаний (тестов) 2-3	ввода1 ступени
102	правил и техники выполнения	1		свободного испытаний (тестов) 2-3	ввода1 ступени

Поле для

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	0
-------------------------------------	-----	----	---

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	04.09.2025	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject=38 Поле для
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	08.09.2025	свободного ввода1 Поле для
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	11.09.2025	свободного ввода1

4	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	15.09.2025	Поле для свободного систем
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	18.09.2025	Поле для свободного
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	22.09.2025	Поле для свободного
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1 1	25.09.2025	Поле для свободного культуры ввода1
8	Упражнения для профилактики нарушения тела	1	02.10.2025	Поле для свободного осанки и снижения массы ввода1
9	Закаливание организма	1	06.10.2025	Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических упражнений	1	09.10.2025	Поле для свободного и акробатических ввода1
11	Акробатическая комбинация	1	16.10.2025	Поле для свободного ввода1

12	Акробатическая комбинация	1	Поле для 20.10.2025 свободного ввода1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с напрыгивания	1 23.10.2025	Поле для свободного разбега способом ввода1
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с напрыгивания	1 06.11.2025	Поле для свободного разбега способом ввода1
15	Поводящие упражнения для	1 10.11.2025	Поле для свободного обучения опорному прыжку ввода1
16	Поводящие упражнения для	1 13.11.2025	Поле для свободного обучения опорному прыжку ввода1
17	Обучение опорному прыжку	1	Поле для 17.11.2025 свободного ввода1
18	Обучение опорному прыжку	1 0	Поле для 20.11.2025 свободного ввода1
	Упражнения на		Поле для

19		1	24.11.2025	свободного гимнастической перекладине	ввода1	Поле для
	Упражнения на					
20		1	27.11.2025	свободного гимнастической перекладине	ввода1	Поле для
	Висы и упоры на низкой					
21		1	01.12.2025	свободного гимнастической перекладине	ввода1	Поле для
	Танцевальные упражнения					
22	«Летка-енка»	1	04.12.2025	свободного	ввода1	Поле для
	Танцевальные упражнения					
23	«Летка-енка»	1	08.12.2025	свободного	ввода1	Поле для
24		Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	свободного	11.12.2025	Поле для
	Упражнения в прыжках в					
25		1	15.12.2025	свободного высоту с разбега	ввода1	Поле для

26	Упражнения в прыжках в	1	18.12.2025	свободного	высоту с разбега	ввода1	Поле для
27	Прыжок в высоту с разбега	1	1	22.12.2025	свободного способом перешагивания	ввода1	Поле для
28	Прыжок в высоту с разбега	1	25.12.2025	свободного способом перешагивания	ввода1	Поле для	
29		Беговые упражнения	1	29.12.2025	свободного	ввода1	Поле для
30		Беговые упражнения	1		свободного	ввода1	Поле для
31	Метание малого мяча на	1		свободного	дальность	ввода1	Поле для
32	Метание малого мяча на	1		свободного	дальность	ввода1	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной	1		свободного	подготовкой	ввода1	

34	Передвижение на лыжах	1 упражнения	Поле для одновременным свободного одношажным ходом: ввода1 подводящие
35	Передвижение на лыжах	1 1 упражнения	Поле для одновременным свободного одношажным ходом: ввода1 подводящие
36	Передвижение на лыжах	1 упражнения	Поле для одновременным свободного одношажным ходом: ввода1 подводящие
37	Передвижение на лыжах подводящие упражнения	1	Поле для одновременным свободного одношажным ходом: ввода1
38	Имитационные упражнения в	1	Поле для свободного передвижении на лыжах ввода1 Поле для
39	Имитационные упражнения в	1	свободного передвижении на лыжах ввода1
40	Передвижение на лыжах	1 склона	Поле для одновременным свободного одношажным ходом с ввода1 небольшого
41	Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах 1 свободного одношажным ходом с	Поле для одновременным ввода1 небольшого склона

42	1 склона	Поле для одновременным свободного одношажным ходом с ввода1 небольшого
	Передвижение одношажным	
	одновременным ходом по	Поле для
43	1 координации	свободного фазам движения и в полной ввода1
	Передвижение одношажным	
	одновременным ходом по	Поле для
44	1 координации	свободного фазам движения и в полной ввода1
	Предупреждение травм на	Поле для
45	занятиях в плавательном 1	свободного бассейне ввода1
	Подводящие упражнения 1	Поле для свободного ввода1
46		
47	Подводящие упражнения 1	Поле для свободного ввода1
	Подводящие упражнения 1	Поле для свободного ввода1
48		
49	Упражнения с плавательной свободного	1 Поле для доской ввода1 Поле для

50	Упражнения с плавательной доской	1	свободного	доской	ввода1 Поле для
51	Упражнения в скольжении на	1	свободного	груди	ввода1 Поле для
52	Упражнения в скольжении на	1	свободного	груди	ввода1 Поле для
53	Плавание кролем на спине в	1	свободного	полной координации	ввода1 Поле для
54	Плавание кролем на спине в	1	свободного	полной координации	ввода1 Поле для
55	Упражнения в плавании	1	свободного	способом кроль	ввода1 Поле для
56	Упражнения в плавании	1	свободного	способом кроль	ввода1 Поле для
	Упражнения в плавании				

57		1	свободного способом кроль	ввода1	
	Упражнения в плавании			Поле для	
58		1			
	способом кроль		свободного ввода1		
	Предупреждение			Поле для	
59		травматизма на занятиях	1	свободного подвижными играми	ввода1
	Разучивание подвижной			Поле для	
60		игры «Запрещенное	1	свободного движение»	ввода1
				Поле для	
	Разучивание подвижной				
61		1	свободного игры «Подвижная цель»	ввода1	
				Поле для	
	Разучивание подвижной				
62		1	свободного игры «Подвижная цель»	ввода1	
				Поле для	
	Разучивание подвижной				
63		игры «Эстафета с ведением	1	свободного футбольного мяча»	ввода1
	Разучивание подвижной			Поле для	
64		игры «Эстафета с ведением	1	свободного футбольного мяча»	ввода1
				Поле для	
	Разучивание подвижной				
65		1	свободного игры «Паровая машина»	ввода1	
				Поле для	
	Разучивание подвижной				

66		1	свободного игры «Паровая машина»	ввода1 Поле для
67	Разучивание подвижной	1	свободного игры «Гонка лодок»	ввода1 Поле для Разучивание подвижной
68		1	свободного игры «Гонка лодок»	ввода1 Поле для
69	Упражнения из игры	1	свободного волейбол	ввода1 Поле для
70	Упражнения из игры	1	свободного волейбол	ввода1 Поле для
71	Упражнения из игры	1	свободного баскетбол	ввода1 Поле для
72	Упражнения из игры	1	свободного баскетбол	ввода1 Поле для
73		Упражнения из игры футбол	1	свободного ввода1 Поле для

74	Упражнения из игры футбол	1	свободного
	Правила выполнения		ввода1
75	спортивных нормативов 3 1	свободного ступени	ввода1
	Правила ТБ на уроках.		Поле для
76	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше	1	свободного время ввода1
77	Освоение правил и техники	1 1	Поле для

			свободног о ввода1
	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Освоение правил и техники		
78	1 30м. ввода1	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Бег на	
	Эстафеты Освоение правил и техники		Поле для
79	выполнения норматива 1 на 1000м ввода1	свободного комплекса ГТО. Бег	
	Освоение правил и техники		Поле для
80	выполнения норматива 1 на 1000м ввода1	свободного комплекса ГТО. Бег	
	Освоение правил и техники		
81	1 на 2 ввода1 км. Подводящие упражнения	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Кросс	
	Освоение правил и техники		
82	1 1 на 2 ввода1 км. Подводящие упражнения	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Кросс	
	Освоение правил и техники		
83	1 ввода1 лыжах 1 км. Эстафеты	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Бег на	
	Освоение правил и техники		
84	1 ввода1 лыжах 1 км. Эстафеты	Поле для выполнения норматива свободного комплекса ГТО. Бег на	

Освоение правил и техники
выполнения норматива
комплекса ГТО.

Поле для

- 85 Подтягивание из виса на 1 свободного высокой перекладине –
ввода 1 мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на
полу. Эстафеты

Освоение правил и техники
выполнения норматива
комплекса ГТО.

Поле для

- 86 Подтягивание из виса на 1 1 свободного высокой перекладине –
ввода 1 мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на
полу. Эстафеты

Освоение правил и техники
выполнения норматива

Поле для

- 87 комплекса ГТО. 1 свободного
Подтягивание из виса лежа ввода 1 на низкой перекладине 90см.
Эстафеты

Освоение правил и техники
выполнения норматива

Поле для

- 88 комплекса ГТО. 1 свободного
Подтягивание из виса лежа ввода 1 на низкой перекладине 90см. Эстафеты

			свободног о ввода1
89	Освоение правил и техники	1	
	Поле для выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
	Освоение правил и техники выполнения норматива		Поле для
90	комплекса ГТО. Наклон	1 1	свободного вперед из положения стоя на ввода1 гимнастической скамье. Подвижные игры
	Освоение правил и техники выполнения норматива		Поле для
91	комплекса ГТО. Прыжок в 1	свободного длину с места толчком двумя ввода1 ногами. Эстафеты	
	Освоение правил и техники выполнения норматива		Поле для
92	комплекса ГТО. Прыжок в 1	свободного длину с места толчком двумя ввода1 ногами. Эстафеты	
	Освоение правил и техники выполнения норматива		Поле для
93	комплекса ГТО. Поднимание 1 1	свободного туловища из положения лежа ввода1 на спине. Подвижные игры	
	Освоение правил и техники		Поле для
94	выполнения норматива 1	свободного комплекса ГТО. Поднимание ввода1	
	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		

Освоение правил и техники выполнения норматива		Поле для
95	комплекса ГТО. Метание 1 свободного мяча весом 150г. Подвижные ввода1 игры	
Освоение правил и техники выполнения норматива		Поле для
96	комплекса ГТО. Метание 1 свободного мяча весом 150г. Подвижные ввода1 игры	
Освоение правил и техники		Поле для выполнения норматива
97	1 Челночный ввода1 бег 3*10м. Эстафеты	свободного комплекса ГТО.
Освоение правил и техники		Поле для выполнения норматива
98	1 1 Челночный ввода1 бег 3*10м. Эстафеты	свободного комплекса ГТО.
Освоение правил и техники		Поле для выполнения норматива
99	1 0 Плавание ввода1	свободного комплекса ГТО.
50м. Подвижные игры		
Освоение правил и техники		Поле для выполнения норматива
100	1 комплекса ГТО. Плавание ввода1 50м. Подвижные игры	свободного
101	Праздник «Большие гонки», 1 1 Поле для посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	

102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	свободног о ввода1			Поле для свободного ввода1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Погадаев. Физическая культура. Футбол. Метод. пособие. 1-11 классы

Физическая культура. 1-4 классы. Методическое пособие

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://sportteacher.ru/structure/>