

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия
имени заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города
Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____ Сорокина Е.В.
(подпись) (ФИО)
«28» августа 2026 г.

Утверждено
приказом № 288 - од
от «28» августа 2026 г.
Директор _____ Бочарова
А.А. (подпись)
(ФИО)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 24AC11D1B97A1EFFA00760FB5864707E
Владелец: Бочарова Анна Александровна
Действителен: с 24.02.2026 до 20.05.2027

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР)
(Вариант 7.1)

Предмет (курс) «Физическая культура»

Класс 1-4

Общее количество часов по учебному плану: 102 часа в год, 3 час в неделю

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой
по физичекой культуре

Учебники:

Автор: В.И. Лях-8-е издание. Москва.

Наименование: Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классы,
начальной школы.

Издательство, год. Просвещение. 2024 г.

Рассмотрена на заседании: МО эстетических дисциплин
Протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Руководитель МО _____ Потапова М.А.
(подпись) (ФИО)

2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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.

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

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

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм

обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (далее – обучающихся с ЗПР) по учебному предмету «Физическая культура» соответствует Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития по учебному предмету «Физическая культура» и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Цель реализации адаптированной рабочей программы начального общего образования обучающихся с ЗПР: обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1), представляет собой адаптированный вариант ФООП НОО. Адаптация программы предполагает введение программы коррекционной работы, ориентированной на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и поддержку в освоении ФООП НОО (вариант 7.1), требований к результатам освоения программы коррекционной работы ФООП НОО для обучающихся с ЗПР.

Обязательными условиями реализации ФООП НОО для обучающихся с ЗПР является психолого- педагогическое сопровождение обучающегося, согласованная работа педагогических работников, реализующих программу коррекционной работы, содержание которой для каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПРА.

Определение варианта ФООП НОО для обучающихся с ЗПР осуществляется на основе заключения ПМПК, сформулированного по результатам его комплексного психолого-педагогического обследования, с учетом ИПРА (при наличии).

По результатам психолого-педагогических обследований, в начальной школе выявлены 3 обучающихся с задержкой психического развития:
2 А класс – 1 человек; 3В класс – 1 человек; 4 В класс - 1 человек.

К моменту поступления в школу они достигли уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся отмечаются признаки легкой органической недостаточности ЦНС, выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся отмечаются типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития.

Для обучающихся с ЗПР, (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);
- комплексное сопровождение, направленное на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных групп обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно- познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психо-коррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на

месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия***Выпускник научится:***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fizkult-ura.ru/ https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

					https://gto.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	18			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
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
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1		https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

2.3	Легкая атлетика	14			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
2.4	Подвижные игры	19			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0	

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			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1		https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://www.fizkult-ura.ru/ /

					https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
2.2	Легкая атлетика	14			https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
2.3	Лыжная подготовка	16			https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			02.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1			04.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
3	Чем отличается ходьба от бега	1			07.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
4	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			08.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			10.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			14.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			15.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			17.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			21.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			22.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
11	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			24.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
12	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			28.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
13	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			29.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
14	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			01.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
15	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			05.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
16	ГТО – что это такое?	1			06.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/

	История ГТО. Спортивные нормативы					https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
17	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			08.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			12.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			13.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.10.2025	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			19.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			20.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1			22.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

	набивного мяча. Подвижные игры					https://gto.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			03.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
25	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			05.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			09.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
27	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			10.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
28	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			12.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
29	Исходные положения в физических упражнениях	1			16.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
30	Учимся гимнастическим упражнениям	1			17.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
31	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			19.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

32	Акробатические упражнения, основные техники	1			23.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
33	Акробатические упражнения, основные техники	1			24.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
34	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			26.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
35	Способы построения и повороты стоя на месте	1			30.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
36	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			01.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
37	Гимнастические упражнения с мячом	1			03.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
38	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			07.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
39	Гимнастические упражнения в прыжках	1			08.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
40	Подъем туловища из положения лежа на спине и	1			10.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

	животе					https://gto.ru/
41	Подъем ног из положения лежа на животе	1			14.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
42	Стибание рук в положении упор лежа	1			15.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
43	Разучивание прыжков в группировке	1			17.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
44	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			21.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			22.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
47	Считалки для подвижных игр	1			28.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
48	Разучивание игровых	1			29.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ /

	действий и правил подвижных игр					https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			11.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
50	Современные физические упражнения				12.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			14.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1			18.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
53	Упражнения в передвижении на лыжах	1			19.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			21.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			25.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1			26.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
57	Техника ступающего шага во время передвижения	1			28.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/

						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			01.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
59	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			02.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			04.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
61	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			08.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			09.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			11.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
64	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			22.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1			25.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

	передвижение. Подвижные игры					https://gto.ru/
66	Личная гигиена и гигиенические процедуры				01.03.2027	
67	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			02.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
68	Обучение способам организации игровых площадок	1			04.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
69	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			09.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
70	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			11.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			15.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			16.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			18.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
74	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			22.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/

						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
75	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			23.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
76	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			25.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
77	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			05.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
78	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			06.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
79	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			8.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
80	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			12.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
81	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			13.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
82	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			15.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

83	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			19.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
84	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			20.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
85	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			22.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
86	Приземление после прыгивания с горки матов	1			26.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
87	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			27.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			29.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			04.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			06.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			10.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			11.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			13.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			18.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			20.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2	1			24.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

	ступени ГТО					
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			25.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			27.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			02.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
2	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			04.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1			07.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1			08.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
5	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			10.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			14.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/

7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			15.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			17.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			21.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
10	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			22.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
11	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			24.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1			28.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1			29.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
14	Сложно координированные беговые упражнения	1			01.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

15	Сложно координированные беговые упражнения	1			05.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			06.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			08.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1			12.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
19	Прыжковые упражнения	1			13.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
20	Прыжковые упражнения	1			15.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			19.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			20.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
23	Современные Олимпийские игры	1			22.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
24	Дневник наблюдений по физической культуре	1			02.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			05.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
26	Строевые упражнения и команды	1			09.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
27	Строевые упражнения и команды	1			10.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
28	Гимнастическая разминка	1			12.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1			14.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
30	Ходьба на гимнастической скамейке	1			16.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			17.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
32	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			19.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1			23.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
34	Упражнения с гимнастическим мячом	1			24.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
35	Танцевальные гимнастические движения	1			26.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
36	Танцевальные гимнастические движения	1			30.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
37	Утренняя зарядка	1			01.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
38	Составление комплекса утренней зарядки	1			03.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			07.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					https://gto.ru/
40	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			08.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			10.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			14.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			15.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
45	Гибкость как физическое качество	1			21.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			22.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			24.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
48	Физические качества	1	1		28.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
49	Сила как физическое качество	1			29.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

50	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			11.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			12.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
52	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			14.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
53	Спуск с горы в основной стойке	1			18.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
54	Спуск с горы в основной стойке	1			19.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
55	Подъем лесенкой	1			21.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
56	Подъем лесенкой	1			25.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
57	Спуски и подъёмы на лыжах Торможение лыжными палками	1			26.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
58	Спуски и подъёмы на лыжах	1			28.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
59	Торможение лыжными	1			01.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/

	палками					https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
60	Торможение лыжными палками	1			02.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
61	Торможение падением на бок	1			04.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
62	Торможение падением на бок	1			08.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			09.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			11.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			15.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
66	Выносливость как физическое качество	1			16.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
67	Закаливание организма	1			18.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

68	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1			22.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
69	Игры с приемами баскетбола	1			25.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
70	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			01.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
71	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			02.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
72	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			04.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
73	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			09.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
74	Прием «волна» в баскетболе	1			11.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
75	Прием «волна» в баскетболе	1			15.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
76	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			16.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

77	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			18.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
78	Гонка мячей и слалом с мячом	1			29.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
79	Футбольный бильярд	1			30.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
80	Футбольный бильярд	1			01.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
81	Бросок ногой	1			05.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
82	Бросок ногой	1			06.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
83	Подвижные игры на развитие равновесия	1			08.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-
84	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			12.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
85	Развитие координации движений	1			13.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya- https://gto.ru/
86	Развитие координации	1			15.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ /

	движений					https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
87	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			19.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			20.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			22.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			26.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			27.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1			29.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

	ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			04.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			06.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			11.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			13.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			18.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			20.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	1		24.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			25.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			27.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов	1			02.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
2	История появления современного спорта	1			04.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
3	Прыжок в длину с разбега	1			07.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
4	Прыжок в длину с разбега	1			8.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			10.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			14.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
7	Челночный бег	1			15.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

						https://gto.ru/
8	Челночный бег Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			17.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			21.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			22.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			24.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			28.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			29.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1			01.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			05.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			06.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			08.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
18	Броски набивного мяча	1			12.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
19	Броски набивного мяча	1			13.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
20	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			15.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
21	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			19.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			22.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
24	Виды физических упражнений	1			02.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ /

						https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1			03.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
26	Строевые команды и упражнения	1			05.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
27	Лазанье по канату	1			09.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
28	Лазанье по канату	1			10.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1			12.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1			16.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
31	Передвижения по гимнастической скамейке	1			17.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1			19.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

33	Передвижения по гимнастической стенке	1			23.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
34	Прыжки через скакалку	1			24.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
35	Прыжки через скакалку	1			26.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
36	Ритмическая гимнастика	1			30.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
37	Ритмическая гимнастика	1			01.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			03.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
39	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			07.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1			08.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
41	Танцевальные упражнения из танца полька	1			10.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

42	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			14.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
43	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			15.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ / https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
48	Закаливание организма под душем	1	1		28.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ /

						https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
49	Дозировка физических нагрузок	1			29.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
50	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Эстафеты	1			11.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			12.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			14.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			18.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
54	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			19.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
55	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			21.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
56	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			25.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

						https://gto.ru/
57	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			26.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
58	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			28.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
59	Повороты на лыжах способом переступания	1			01.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
60	Повороты на лыжах способом переступания	1			02.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
61	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			04.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
62	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			08.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
63	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			09.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
64	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			11.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
65	Скольжение с пологого склона с	1			15.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/

	поворотами и торможением					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			16.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			18.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 2 км. Эстафеты	1			22.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 2 км. Эстафеты	1			25.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
70	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			01.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
71	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			02.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
72	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1			04.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

73	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			09.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
74	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			11.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
75	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			15.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
76	Спортивная игра баскетбол	1			16.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
77	Спортивная игра баскетбол	1			18.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
78	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			29.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
79	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1			30.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
80	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении скамье.	1			01.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
81	Прямая нижняя подача, приём и	1			05.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ /

	передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении скамье.					https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
82	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении скамье.	1			06.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
83	Спортивная игра волейбол	1			08.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
84	Спортивная игра волейбол	1			12.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
85	Подвижные игры с приемами волейбола	1			13.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
86	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1			15.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
87	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1			19.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
88	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1			20.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
89	Ведение футбольного мяча	1			22.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/

						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
90	Ведение футбольного мяча	1			26.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
91	Спортивная игра футбол	1			27.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
92	Спортивная игра футбол	1			29.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
93	Подвижные игры с приемами футбола	1			03.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
94	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			04.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			11.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			13.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	1		18.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			20.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			24.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			25.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-https://gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классы,
начальной школы. В.И. Лях-8-е издание. Москва. Просвещение. 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.
Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват.
организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2020.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://gto.ru/>

[https://www.fizkult-ura.ru /](https://www.fizkult-ura.ru/)

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

