

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Тацинского района

МБОУ Михайловская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
гуманитарного цикла

Шишкалдова И.И.
протокол № 1
от «29» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Стенькина С.А.
приказ № 134
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Галацан О.В.
приказ № 134
от «29» августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9012923)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 3 классов

х. Михайлов
2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного

физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 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 – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Кроссовая подготовка

Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в чередовании с бегом по слабо пересеченной местности. Бег по слабо пересеченной местности. Ходьба и бег по пересеченной местности.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Кроссовая подготовка

Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в чередовании с бегом по слабо пересеченной местности. Бег по слабо пересеченной местности. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Ходьба в чередовании с бегом по слабо пересеченной местности. Бег по слабо пересеченной местности. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности.

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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений

физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия кроссовой 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.

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 культуры, 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;
- выполнять ходьбу и бег по слабо пересеченной местности;
- 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;
- выполнять ходьбу и бег по пересеченной местности;

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

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/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Кроссовая подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	25			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://www.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://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Кроссовая подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	25			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		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	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Кроссовая подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Что такое физическая культура	1		1	02.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Современные физические упражнения	1		1	03.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	05.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	09.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	10.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	12.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	ТБ и правила поведения на уроках физической культуры	1		1	16.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	гимнастики				17.09.20245	https://uchi.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	19.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	23.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	24.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	26.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Ходьба по пересеченной местности.	1		1	30.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности.	1		1	01.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности.	1		1	03.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности.	1		1	07.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Бег по слабо пересеченной местности.	1		1	08.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Бег по слабо пересеченной местности.	1		1	10.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
19	Разучивание подвижной игры «Лапта.»	1		1	14.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Разучивание подвижной игры «Лапта.»	1		1	15.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Разучивание подвижной игры «Лапта.»	1		1	17.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Разучивание подвижной игры «Лапта.»	1		1	21.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Разучивание подвижной игры «Лапта.»	1		1	22.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Разучивание подвижной игры «Лапта.»	1		1	24.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	05.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	07.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	11.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Разучивание прыжков в группировке	1		1	12.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	14.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Чем отличается ходьба от бега	1		1	18.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	19.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	21.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	25.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	26.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	28.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	02.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	03.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	05.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	09.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	10.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	12.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	16.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	17.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	19.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	23.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	24.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	26.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	30.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	13.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	14.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	16.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	20.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	21.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	23.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Считалки для подвижных игр	1		1	27.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	28.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	30.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	03.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	04.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	06.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	10.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	11.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	13.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	24.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	25.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	27.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	03.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	04.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	06.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	10.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	11.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	13.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	17.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	18.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	20.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	24.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	25.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
78	Освоение правил и техники	1		1	27.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	07.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	08.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	10.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	14.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	15.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	17.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	21.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
86	Ходьба и бег по слабо	1		1	22.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	пересеченной местности.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					method
87	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	24.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
88	Бег по слабо пересеченной местности до 1 км.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	28.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	29.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Бег по слабо пересеченной местности до 1 км.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	05.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1		1	06.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	толчком двумя ногами. Подвижные игры					
92	Бег по слабо пересеченной местности до 1 км. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	08.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	12.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
94	Бег по слабо пересеченной местности до 1 км. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	13.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	15.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	19.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	20.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	22.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	26.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
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	Вводный инструктаж. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	01.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	03.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1		1	05.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Физическое развитие	1		1	08.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Физические качества	1		1	10.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Сила как физическое качество	1		1	12.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Быстрота как физическое качество	1		1	15.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Выносливость как физическое качество	1		1	17.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Гибкость как физическое качество	1		1	19.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Развитие координации движений	1		1	22.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Развитие координации движений	1		1	24.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	26.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Закаливание организма	1		1	29.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Утренняя зарядка	1		1	01.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	03.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Ходьба по пересеченной местности.	1		1	06.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности.	1		1	08.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности.	1		1	10.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Бег по слабо пересеченной местности.	1		1	13.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
20	Бег по слабо пересеченной местности.	1		1	15.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
21	Бег по слабо пересеченной местности.	1		1	17.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
22	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	20.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
23	Строевые упражнения и команды	1		1	22.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
24	Строевые упражнения и команды	1		1	24.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
25	Прыжковые упражнения	1		1	05.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
26	Прыжковые упражнения	1		1	07.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
27	Правила поведения на уроках подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	10.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/
28	Игры с приемами баскетбола	1		1	12.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru uchi.ru/

29	Игры с приемами баскетбола	1		1	14.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	17.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	19.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	21.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	24.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Прием «волна» в баскетболе	1		1	26.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Прием «волна» в баскетболе	1		1	28.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	01.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	03.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	05.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	08.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Футбольный бильярд	1		1	10.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Футбольный бильярд	1		1	12.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Бросок ногой	1		1	15.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Бросок ногой	1		1	17.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Лапта».	1		1	19.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Лапта».	1		1	22.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Лапта».	1		1	24.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Лапта».	1		1	26.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Лапта».	1		1	29.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Разучивание подвижной игры «Лапта».	1		1	12.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Гимнастическая разминка	1		1	14.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Ходьба на гимнастической скамейке.	1		1	16.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ходьба на гимнастической скамейке.	1		1	19.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1	21.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1	23.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1	26.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1	28.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Танцевальные гимнастические движения.	1		1	30.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Танцевальные гимнастические движения.	1		1	02.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	04.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1	06.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1	09.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1		1	11.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1		1	13.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1	16.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1	18.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1	20.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1	25.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и	1		1	27.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	сведением рук.					
69	Бег с поворотами и изменением направлений.	1		1	02.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Бег с поворотами и изменением направлений.	1		1	04.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Сложно координированные беговые упражнения.	1		1	06.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Сложно координированные беговые упражнения.	1		1	11.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Подвижные игры на развитие равновесия.	1		1	13.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	16.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1		1	18.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	20.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	23.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	25.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Бег на 30м. Эстафета					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	27.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	06.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	08.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	10.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1 км. Эстафеты	1		1	13.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1 км. Эстафеты	1		1	15.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса – юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.(дев).	1		1	17.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	Эстафеты.					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса – юноши. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.(дев). Эстафеты.	1		1	20.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	22.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	24.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	27.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Ходьба по пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	29.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
91	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники	1		1	04.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	06.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
93	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	08.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	13.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
95	Бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	15.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	18.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

97	Бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	20.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	20.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
99	Бег по слабо пересеченной местности. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1км. Подвижные игры	1		1	22.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1км. Подвижные игры	1		1	22.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	25.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	25.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Физическая культура у древних народов	1		1	01.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта	1		1	03.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Виды физических упражнений	1		1	04.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	08.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	10.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	11.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Закаливание организма под душем	1		1	15.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	17.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Строевые команды и упражнения	1		1	18.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Прыжок в длину с разбега	1		1	22.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Прыжок в длину с разбега	1		1	24.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	25.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	29.09.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	01.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	02.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Челночный бег	1		1	06.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Ходьба и бег по пересеченной местности	1		1	08.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Ходьба и бег по пересеченной местности	1		1	09.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Бег по пересеченной местности	1		1	13.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Бег по пересеченной местности	1		1	15.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Бег по пересеченной местности	1		1	16.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Бег по пересеченной местности	1		1	20.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Прыжки через скакалку	1		1	22.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Прыжки через скакалку	1		1	23.10.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Ритмическая гимнастика	1		1	05.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Ритмическая гимнастика	1		1	06.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Инструктаж по Тб при занятиях подв. и спортивными играми. Разучивание подвижной игры «Лапта».	1		1	10.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Разучивание подвижной игры «Лапта»	1		1	12.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Разучивание подвижной игры «Лепта»	1		1	13.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Лепта»	1		1	17.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Разучивание подвижной игры «Лепта»	1		1	19.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Разучивание подвижной игры «Лепта»	1		1	20.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	24.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	26.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Спортивная игра баскетбол	1		1	27.11.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Спортивная игра баскетбол	1		1	01.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	03.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	04.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	08.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	10.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Спортивная игра волейбол	1		1	11.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Спортивная игра волейбол	1		1	15.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	17.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	18.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Спортивная игра футбол	1		1	22.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Спортивная игра футбол	1		1	24.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	25.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	29.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Инструктаж по Тб при занятиях гимнастикой. Строевые команды и упражнения	1		1	12.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Лазанье по канату	1		1	14.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Лазанье по канату	1		1	15.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	19.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	21.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	22.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	26.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Броски набивного мяча	1		1	28.01.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Броски набивного мяча	1		1	29.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Челночный бег	1		1	02.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	04.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	05.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	09.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	11.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	12.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила ТБ на уроках л/а. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	16.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	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		1	18.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	19.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	25.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					https://uchi.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	26.02.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	02.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	04.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	05.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	11.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	12.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Подвижные игры					
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	16.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.. Эстафеты.	1		1	18.03.2026	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Разучивание подвижной игры «Ляпта»	1		1	19.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
77	Разучивание подвижной игры «Ляпта»	1		1	23.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
78	Разучивание подвижной игры «Ляпта»	1		1	25.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
79	Разучивание подвижной игры «Ляпта»	1		1	26.03.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Разучивание подвижной игры «Ляпта»	1		1	06.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
81	Разучивание подвижной игры «Ляпта»	1		1	08.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	09.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	13.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	15.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО. Бег на 1000м					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	16.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
86	Ходьба и бег по пересеченной местности	1	.	1	20.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
87	Ходьба и бег по пересеченной местности.	1		1	22.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
88	Бег по пересеченной местности. През. состяз. (бег 30м)	1		1	23.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
89	Бег по пересеченной местности	1		1	27.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Бег по пересеченной местности.	1		1	29.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
91	Бег по пересеченной местности През. состяз. (под. туловища)	1		1	30.04.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	04.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. През. состяз. (наклон)	1		1	06.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты. През. состяз. (пр. в длину с места)	1		1	07.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. . Эстафеты. . През. состяз. (подтягивание отжимание)	1		1	13.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
96	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. . През. состяз. (бег 1000м)	1		1	14.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	18.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	20.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	21.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	21.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1		1	25.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	25.05.2026	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и

другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр

ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и

другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»; <https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Козел гимнастический

Мостик гимнастический

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)