МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4 имени Героя Россия В.С Пащенко

МУ УО Миллеровский район

МБОУ СОШ №4

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
[Укажите должность]	Педагогическим советом	Директор МБОУ СОШ №4
_____	_____	_____
[укажите ФИО]	Бондарев В. Г.	Бондарев В. Г.
[Приказ №1] от «[число]» [месяц] [год] г.	Протокол №1 от «28» 08 2026 г.	Приказ №153 от «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11701188)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2а, 2б, 2в, 2г, 3б, 3в, 3г, 4а, 4б, 4в, 4г классов

г. Миллерово 2026-2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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

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

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	0	3	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.3	Легкая атлетика	15	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.4	Подвижные игры	16	0	9	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.4	Плавательная подготовка	12	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		58			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики	1	0	1	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	нарушения осанки и снижения массы тела				
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.4	Плавательная подготовка	12	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
Итого по разделу		2			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	02.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	07.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	09.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
4	Физическое развитие	1	0	1	14.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
5	Физические качества	1	0	1	16.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
6	Развитие координации движений	1	0	1	21.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
7	Дневник наблюдений по	1	0	1	23.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	физической культуре					
8	Закаливание организма	1	0	1	28.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1	30.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	05.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
11	Строевые упражнения и команды	1	0	1	07.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
12	Прыжковые упражнения	1	0	1	12.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
13	Гимнастическая разминка	1	0	1	14.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	19.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	21.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	26.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1	09.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	перекладине 90 см - девочки					
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	11.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	16.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	18.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	0	1	23.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	положения лежа на спине					
22	Подвижные игры с бегом	1	0	1	25.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
23	Подвижные игры с бегом	1	0	1	30.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
24	Подвижные игры с прыжками	1	0	1	02.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
25	Подвижные игры с прыжками	1	0	1	07.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
26	Подвижные игры с метанием мяча	1	0	1	09.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
27	Подвижные игры с метанием мяча	1	0	1	14.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
28	Подвижные игры	1	0	1	16.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
29	Подвижные игры	1	0	1	21.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	23.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
31	Специальные беговые упражнеия	1	0	1	28.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
32	Специальные беговые упражнения	1	0	1	11.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
33	Бег на короткие дистанции	1	0	1	13.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
34	Бег на длинные дистанции	1	0	1	18.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	20.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	25.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	27.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель					
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	01.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	03.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	08.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	10.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	15.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1	17.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	24.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	01.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

46	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	03.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	10.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	15.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	17.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	22.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	24.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
52	Приемы баскетбола:	1	0	1	05.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	мяч среднему и мяч соседу					
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	07.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	12.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
55	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	14.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	19.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	21.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	26.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	28.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	05.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
61	Футбольный бильярд	1	0	1	12.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
62	Футбольный бильярд	1	0	1	17.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
63	Бросок ногой	1	0	1	19.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
64	Бросок ногой	1	0	1	24.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	19.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	26.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	02.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2	История появления современного спорта	1	0	1	07.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
3	Виды физических упражнений	1	0	1	09.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	14.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	16.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
6	Составление индивидуального графика занятий по	1	0	1	21.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	развитию физических качеств					
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	23.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	28.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	30.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
10	Лазанье по канату	1	0	1	05.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	07.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1	0	1	12.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

	высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	14.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	19.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
15	Прыжки через скакалку	1	0	1	21.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	26.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
17	Ритмическая гимнастика	1	0	1	09.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	11.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
19	Танцевальные упражнения	1	0	1	16.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

	из танца галоп					
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	18.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	23.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	25.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
23	Броски набивного мяча	1	0	1	30.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	02.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель					
25	Челночный бег	1	0	1	07.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	09.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	14.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	16.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	21.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	23.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
31	Специальыне беговые упражнения	1	0	1	28.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
32	Специальные беговые упражнеия	1	0	1	11.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
33	Бег на короткие дистанции	1	0	1	13.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
34	Бег на короткие дистанции	1	0	1	18.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

35	Прыжки в длину с места	1	0	1	20.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
36	Прыжки в длину с места	1	0	1	25.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
37	Подвижные игры	1	0	1	27.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
38	Подвижные игры	1	0	1	01.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
39	Подвижные игыр с элементами баскетбола	1	0	1	03.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
40	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	1	08.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
41	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	10.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
42	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	15.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

43	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	0	1	17.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
44	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1	0	1	24.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
45	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком,	1	0	1	01.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	спиной вперёд					
46	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения (на двух ногах, поочерёдно на правой и левой ноге),	1	0	1	03.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
47	Акробатические упражнения: кувырок вперёд в упор присев	1	0	1	10.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
48	Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев	1	0	1	15.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
49	Акробатические упражнения: мост из	1	0	1	17.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	положения лёжа на спине					
50	Акробатические комбинации	1	0	1	22.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
51	Метанеи неподвижную цель	1	0	1	24.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
52	Метание в неподвижную цель	1	0	1	05.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
53	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель	1	0	1	07.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
54	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	12.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	14.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

56	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	19.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
57	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	21.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	26.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	28.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	05.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
61	Спортивная игра волейбол	1	0	1	12.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
62	Прямая нижняя подача, приём и передача	1	0	1	17.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

	мяча снизу двумя руками на месте и в движении					
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	19.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
64	Спортивная игра футбол	1	0	1	24.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
65	Спортивная игра футбол	1	0	1	26.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники	1	0	1		https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	03.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	04.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	10.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	11.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
5	Оценка годовой динамики показателей	1	0	1	17.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	физического развития и физической подготовленности					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	1	24.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	25.09.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
8	Закаливание организма	1	0	1	01.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастически	1	0	1	02.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	х и акробатических упражнений					
10	Акробатическая комбинация	1	0	1	08.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
11	Акробатическая комбинация	1	0	1	09.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	15.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	1	16.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

	туловища из положения лежа на спине					
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	22.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
15	Обучение опорному прыжку	1	0	1	23.10.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
16	Обучение опорному прыжку	1	0	1	05.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	06.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	1	12.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

	мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	13.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	19.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	20.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
22	Упражнения в прыжках в	1	0	1	26.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	высоту с разбега					
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	27.11.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	03.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	04.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
26	Освоение правил и техники	1	0	1	10.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м					
27	Беговые упражнения	1	0	1	11.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
28	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	17.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1	18.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	24.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

31	Лазанье по канату (3 м) в два и три приёма.	1	0	1	25.12.2026	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
32	Лазанье по канату (3 м) в два и три приёма.	1	0	1	14.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
33	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	1	0	1	15.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
34	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	21.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
35	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	22.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
36	Предупреждение травм при выполнении	1	0	1	21.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

	гимнастических и акробатических упражнений					
37	Акробатическая комбинация.	1	0	1	22.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
38	Акробатическая комбинация.	1	0	1	28.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
39	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	29.01.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
40	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	04.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
41	Подвижыне игры	1	0	1	05.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

42	Подвижные игры	1	0	1	11.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
43	Подвижные игры с элементами Баскетбола	1	0	1	12.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
44	Подвижные игры с элементами Баскетбола	1	0	1	18.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
45	Подвижные игры с элементами Волейбола	1	0	1	19.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
46	Подвижные игры с элементами Волейбола	1	0	1	25.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
47	Подвижные игры с элементами Футбола	1	0	1	26.02.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
48	Подвижные игры с элементами Футбола	1	0	1	04.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

49	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	05.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
50	Упражнения на гибкость	1	0	1	11.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
51	Упражнения на координацию: балансирование, жонглирование мячом, ходьба по линии.	1	0	1	12.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
52	Упражнения на силу: отжимания от пола/скамьи, приседания, планка	1	0	1	18.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
53	Самоконтроль: измерение пульса до/после нагрузки, дневник	1	0	1	19.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

	самонаблюдения					
54	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	1	25.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	26.03.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	08.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	09.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением	1	0	1	15.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf

	футбольного мяча»					
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	16.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	22.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
61	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	23.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
62	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	29.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
63	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	30.04.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
64	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	06.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
65	Упражнения из игры футбол	1	0	1	07.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
66	Упражнения из игры футбол	1	0	1	13.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf

67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	14.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	20.05.2027	https://shkolamedyanikovo-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/106/625/Fizicheskaya_kul_tura_1_4.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 234040857109625362433400767885111250823778110 22

Владелец Бондарев Виктор Григорьевич

Действителен С 29.10.2026 по 29.10.2027