

Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»

Согласовано на ШМО
Протокол № 1
от «27» августа 2026г.

Рассмотрено
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «28»августа 2026 г.

Утверждаю:
директор БМАОУ СОШ №33
О.Н. Казанцева
Приказ №371
от «28»августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10705813)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

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 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 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного

					ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	11			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	17			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			04.09.2026
2	Современные физические упражнения	1			07.09.2026
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			11.09.2026
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			14.09.2026
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			18.09.2026
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			21.09.2026
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			25.09.2026
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			28.09.2026
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			02.10.2026
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			05.10.2026
11	Стилизованные способы передвижения	1			

	ходьбой и бегом				09.10.2026
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			12.10.2026
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			16.10.2026
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			19.10.2026
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			23.10.2026
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			06.11.2026
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			09.11.2026
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			11.11.2026
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			13.11.2026
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			16.11.2026
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			18.11.2026
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			20.11.2026
23	Разучивание прыжков в группировке	1			23.11.2026
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			25.11.2026

25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			27.11.2026
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			30.11.2026
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			02.12.2026
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			04.12.2026
29	упражнения техники передвижения на лыжах	1			07.12.2026
30	упражнения техники передвижения на лыжах	1			09.12.2026
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			11.12.2026
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			14.12.2026
33	упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			16.12.2026
34	упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			18.12.2026
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			21.12.2026
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			23.12.2026
37	Чем отличается ходьба от бега	1			25.12.2026
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			28.12.2026

39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			30.12.2026
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			11.01.2027
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			13.01.2027
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			15.01.2027
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			18.01.2027
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			20.01.2027
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			22.01.2027
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			25.01.2027
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			27.01.2027
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			29.01.2027
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			01.02.2027
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			03.02.2027
51	Разучивание техники выполнения	1			

	прыжка в длину и в высоту с прямого разбега				05.02.2027
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			08.02.2027
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			10.02.2027
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			12.02.2027
55	Считалки для подвижных игр	1			22.02.2027
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			24.02.2027
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			26.02.2027
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			01.03.2027
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			03.03.2027
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			05.03.2027
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			10.03.2027
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			12.03.2027
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			15.03.2027
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			17.03.2027

65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			19.03.2027
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			29.03.2027
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			31.03.2027
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			02.04.2027
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			05.04.2027
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			07.04.2027
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			09.04.2027
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			12.04.2027
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			14.04.2027
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			16.04.2027
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			19.04.2027
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			21.04.2027
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и	1			23.04.2027

	30м. Подвижные игры				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			26.04.2027
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			28.04.2027
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			30.04.2027
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			05.05.2027
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			07.05.2027
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			12.05.2027
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.05.2027
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			17.05.2027
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			19.05.2027

	Подвижные игры				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			21.05.2027
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			24.05.2027
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			26.05.2027
90	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			28.05.2027
91	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			31.05.2027
92	Резервный урок	1			
93	Резервный урок	1			
94	Резервный урок	1			
95	Резервный урок	1			
96	Резервный урок	1			
97	Резервный урок	1			
98	Резервный урок	1			
99	Резервный урок	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2026
2	Зарождение Олимпийских игр	1			03.09.2026
3	Современные Олимпийские игры	1			08.09.2026
4	Физическое развитие. Физические качества	1			10.09.2026
5	Сила как физическое качество	1			15.09.2026
6	Быстрота как физическое качество	1			17.09.2026
7	Выносливость как физическое качество	1			22.09.2026
8	Гибкость как физическое качество	1			24.09.2026
9	Развитие координации движений	1			29.09.2026
10	Закаливание организма . Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки Дневник наблюдений по физической культуре	1			01.10.2026
11	Правила поведения на уроках	1			

	гимнастики и акробатики				06.10.2026
12	Строевые упражнения и команды	1			08.10.2026
13	Прыжковые упражнения	1			13.10.2026
14	Гимнастическая разминка	1			15.10.2026
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1			20.10.2026
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1			22.10.2026
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			05.11.2026
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			10.11.2026
19	Танцевальные гимнастические движения	1			12.11.2026
20	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			17.11.2026
21	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			19.11.2026
22	Спуск с горы в основной стойке	1			24.11.2026
23	Спуск с горы в основной стойке	1			26.11.2026
24	Подъем лесенкой	1			01.12.2026
25	Подъем лесенкой	1			

					03.12.2026
26	Спуски и подъёмы на лыжах	1			08.12.2026
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1			10.12.2026
28	Торможение лыжными палками	1			15.12.2026
29	Торможение лыжными палками	1			17.12.2026
30	Торможение падением на бок	1			22.12.2026
31	Торможение падением на бок	1			24.12.2026
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			29.12.2026
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			12.01.2027
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			14.01.2027
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			19.01.2027
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			21.01.2027
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			26.01.2027
38	Сложно координированные прыжковые	1			

	упражнения				28.01.2027
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			02.02.2027
40	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			04.02.2027
41	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			09.02.2027
42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			11.02.2027
43	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			16.02.2027
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			18.02.2027
45	Бег с поворотами и изменением направлений	1			25.02.2027
46	Сложно координированные беговые упражнения	1			02.03.2027
47	Игры с приемами баскетбола	1			04.03.2027
48	Игры с приемами баскетбола	1			09.03.2027
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			11.03.2027
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			16.03.2027

51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			18.03.2027
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			30.03.2027
53	Прием «волна» в баскетболе	1			01.04.2027
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			06.04.2027
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1			08.04.2027
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1			13.04.2027
57	Футбольный бильярд	1			15.04.2027
58	Бросок ногой	1			20.04.2027
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			22.04.2027
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			27.04.2027
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			29.04.2027
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			04.05.2027
63	Освоение правил и техники выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				06.05.2027
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			11.05.2027
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			13.05.2027
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			18.05.2027
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			20.05.2027
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			25.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			01.09.2026
2	История появления современного спорта	1			03.09.2026
3	Виды физических упражнений	1			08.09.2026
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			10.09.2026
5	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			15.09.2026
6	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1			17.09.2026
7	Строевые команды и упражнения	1			22.09.2026
8	Лазанье по канату	1			24.09.2026
9	Лазанье по канату	1			29.09.2026
10	Передвижения по гимнастической скамейке	1			01.10.2026
11	Передвижения по гимнастической стенке	1			06.10.2026

12	Передвижения по гимнастической стенке	1			08.10.2026
13	Прыжки через скакалку	1			13.10.2026
14	Ритмическая гимнастика	1			15.10.2026
15	Прыжок в длину с разбега	1			20.10.2026
16	Прыжок в длину с разбега	1			22.10.2026
17	Броски набивного мяча	1			05.11.2026
18	Броски набивного мяча	1			10.11.2026
19	Челночный бег	1			12.11.2026
20	Челночный бег	1			17.11.2026
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			19.11.2026
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			24.11.2026
23	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			26.11.2026
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			01.12.2026
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			03.12.2026

26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			08.12.2026
27	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			10.12.2026
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			15.12.2026
29	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			17.12.2026
30	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			22.12.2026
31	Повороты на лыжах способом переступания	1			24.12.2026
32	Повороты на лыжах способом переступания	1			29.12.2026
33	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			12.01.2027
34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			14.01.2027
35	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			19.01.2027
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			21.01.2027
37	Правила поведения в бассейне	1			26.01.2027
38	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			28.01.2027
39	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой	1			02.02.2027

	и прыжками				
40	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			04.02.2027
41	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			09.02.2027
42	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			11.02.2027
43	Упражнения в плавании кролем на груди	1			16.02.2027
44	Упражнения в плавании кролем на груди	1			18.02.2027
45	Упражнения в плавании брассом	1			25.02.2027
46	Упражнения в плавании брассом	1			02.03.2027
47	Упражнения в плавании дельфином	1			04.03.2027
48	Упражнения в плавании дельфином	1			09.03.2027
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			11.03.2027
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			16.03.2027
51	Спортивная игра баскетбол	1			18.03.2027

52	Спортивная игра баскетбол	1			30.03.2027
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			01.04.2027
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			06.04.2027
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			08.04.2027
56	Спортивная игра волейбол	1			13.04.2027
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			15.04.2027
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			20.04.2027
59	Спортивная игра футбол	1			22.04.2027
60	Подвижные игры с приемами футбола	1			27.04.2027
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			29.04.2027
62	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			04.05.2027
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			06.05.2027
64	Освоение правил и техники выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				11.05.2027
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			13.05.2027
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			18.05.2027
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			20.05.2027
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			25.05.2027
	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1			27.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			01.09.2026
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			03.09.2026
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			08.09.2026
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			10.09.2026
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			15.09.2026
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			17.09.2026
7	Закаливание организма	1			22.09.2026
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			24.09.2026
9	Акробатическая комбинация	1			29.09.2026
10	Опорной прыжок через гимнастического	1			01.10.2026

	козла с разбега способом напрыгивания				
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			06.10.2026
12	Обучение опорному прыжку	1			08.10.2026
13	Упражнения на гимнастической перекладине	1			13.10.2026
14	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			15.10.2026
15	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			20.10.2026
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			22.10.2026
17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			05.11.2026
18	Беговые упражнения	1			10.11.2026
19	Метание малого мяча на дальность	1			12.11.2026
20	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			17.11.2026
21	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			19.11.2026
22	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			24.11.2026
23	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			26.11.2026
24	Передвижение одношажным	1			01.12.2026

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации				
25	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			03.12.2026
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			08.12.2026
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			10.12.2026
28	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			15.12.2026
29	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			17.12.2026
30	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			22.12.2026
31	Упражнения из игры волейбол	1			24.12.2026
32	Упражнения из игры баскетбол	1			29.12.2026
33	Упражнения из игры футбол	1			12.01.2027
34	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			14.01.2027
35	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			19.01.2027
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			21.01.2027

37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26.01.2027
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			28.01.2027
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			02.02.2027
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			04.02.2027
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			09.02.2027
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			11.02.2027
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			16.02.2027
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			18.02.2027

45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			25.02.2027
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			02.03.2027
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			04.03.2027
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			09.03.2027
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			11.03.2027
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			16.03.2027
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			18.03.2027

	Подвижные игры				
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			30.03.2027
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			01.04.2027
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			06.04.2027
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			08.04.2027
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			13.04.2027
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			15.04.2027
58	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			20.04.2027
59	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1			22.04.2027

	ступени				
60	Плавание. имитационные упражнения	1			27.04.2027
61	Плавание. Имитационные упражнения	1			29.04.2027
62	Плавание. Имитационные упражнения	1			04.05.2027
63	Подвижные игры	1			06.05.2027
64	Подвижные игры	1			11.05.2027
65	Подвижные игры	1			13.05.2027
66	Подвижные игры	1			18.05.2027
67	Подвижные игры	1			20.05.2027
68	Подвижные игры	1			25.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830077

Владелец Казанцева Ольга Николаевна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026