

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

Согласовано на ШМО  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

Принято  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

Утверждаю:  
директор БМАОУ СОШ №33  
О.Н. Казанцева  
Приказ №233  
от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6880599)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Березовский  
2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

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

##### *Лыжная подготовка.*

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

##### *Легкая атлетика.*

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

##### *Подвижные и спортивные игры.*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

## **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

##### *Лыжная подготовка.*

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

##### *Легкая атлетика.*

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

##### *Подвижные игры.*

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

## **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и

предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

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

##### *Легкая атлетика.*

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

##### *Лыжная подготовка.*

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

##### *Плавательная подготовка.*

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и 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, аргументировано 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 приrostы по учебным четвертям (триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

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

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

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

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

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

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

## **4 КЛАСС**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

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

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

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 приrostы 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 проплыивание 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		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1.1	Знания о физической культуре	2		
	Итого по разделу	2		
2.1	Режим дня школьника	1		
	Итого по разделу	1		
1.1	Гигиена человека	1		
1.2	Осанка человека	1		
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		
	Итого по разделу	3		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		
2.2	Лыжная подготовка	12		
2.3	Легкая атлетика	18		
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		
	Итого по разделу	67		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		
	Итого по разделу	26		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0
-------------------------------------	----	---	---

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1.1	Знания о физической культуре	3		
	Итого по разделу	3		
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		
	Итого по разделу	4		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		
	Итого по разделу	2		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		
2.2	Лыжная подготовка	12		
2.3	Легкая атлетика	15		
2.4	Подвижные игры	16		
	Итого по разделу	55		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		
	Итого по разделу	4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1.1	Знания о физической культуре	2		
	Итого по разделу	2		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		
2.3	Физическая нагрузка	2		
	Итого по разделу	4		
1.1	Закаливание организма	1		
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
	Итого по разделу	2		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		
2.2	Легкая атлетика	10		
2.3	Лыжная подготовка	12		
2.4	Плавательная подготовка	12		
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		
	Итого по разделу	58		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		
	Итого по разделу	2		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0
-------------------------------------	----	---	---

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1.1	Знания о физической культуре	2		
	Итого по разделу	2		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		
	Итого по разделу	4		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		
1.2	Закаливание организма	1		
	Итого по разделу	2		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		
2.2	Легкая атлетика	10		
2.3	Лыжная подготовка	12		
2.4	Плавательная подготовка	12		
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		
	Итого по разделу	58		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		
	Итого по разделу	2		

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			01.09.2025
2	Современные физические упражнения	1			04.09.2025
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			05.09.2025
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			08.09.2025
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09.2025
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			12.09.2025
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			15.09.2025
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			18.09.2025
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			19.09.2025
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			22.09.2025
11	Стилизованные способы передвижения	1			25.09.2025

	ходьбой и бегом				
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			26.09.2025
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			29.09.2025
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			02.10.2025
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			03.10.2025
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			06.10.2025
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			09.10.2025
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			10.10.2025
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			13.10.2025
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			16.10.2025
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			17.10.2025
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			20.10.2025
23	Разучивание прыжков в группировке	1			23.10.2025
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			24.10.2025
25	Чем отличается ходьба от бега	1			06.11.2025
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			07.11.2025

27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			10.11.2025
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			13.11.2025
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			14.11.2025
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			17.11.2025
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			20.11.2025
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			21.11.2025
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			24.11.2025
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			27.11.2025
35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			28.11.2025
36	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			01.12.2025
37	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			04.12.2025
38	Упражнения в передвижении на лыжах	1			05.12.2025
39	Упражнения в передвижении на лыжах	1			08.12.2025
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			11.12.2025

41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			12.12.2025
42	Техника ступающего шага во время передвижения	1			15.12.2025
43	Техника ступающего шага во время передвижения	1			18.12.2025
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			19.12.2025
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			22.12.2025
46	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			25.12.2025
47	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			26.12.2025
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			29.12.2025
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			12.01.2026
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			15.01.2026
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			16.01.2026
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			19.01.2026

53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			22.01.2026
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			23.01.2026
55	Считалки для подвижных игр	1			26.01.2026
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			29.01.2026
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			30.01.2026
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			02.02.2026
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			05.02.2026
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			06.02.2026
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			09.02.2026
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			12.02.2026
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			13.02.2026
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			26.02.2026
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			27.02.2026
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			02.03.2026

67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			05.03.2026
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			06.03.2026
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			09.03.2026
70	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1			12.03.2026
71	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1			13.03.2026
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			16.03.2026
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			19.03.2026
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			20.03.2026
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			23.03.2026
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			26.03.2026
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			27.03.2026
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			06.04.2026

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			09.04.2026
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			10.04.2026
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			13.04.2026
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			16.04.2026
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			17.04.2026
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			20.04.2026
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			23.04.2026
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			24.04.2026
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			27.04.2026
88	Освоение правил и техники выполнения	1			30.04.2026

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			04.05.2026
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			07.05.2026
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			08.05.2026
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			11.05.2026
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.05.2026
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05.2026

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			18.05.2026
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			21.05.2026
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			22.05.2026
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			25.05.2026
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			26.05.2026
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	0	0	01.09.2025
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	04.09.2025
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	08.09.2025
4	Физическое развитие	1	0	0	11.09.2025
5	Физические качества	1	0	0	15.09.2025
6	Развитие координации движений	1	0	0	18.09.2025
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	22.09.2025
8	Закаливание организма	1	0	0	25.09.2025
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	0	29.09.2025
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	02.10.2025
11	Строевые упражнения и команды	1	0	0	06.10.2025
12	Прыжковые упражнения	1	0	0	09.10.2025
13	Гимнастическая разминка	1	0	0	13.10.2025
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	16.10.2025
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	0	0	20.10.2025

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	23.10.2025
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	0	27.10.2025
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	30.10.2025
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10.11.2025
20	Танцевальные гимнастические движения	1			13.11.2025
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			17.11.2025
22	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			20.11.2025
23	Броски мяча в неподвижную мишень	1			24.11.2025
24	Броски мяча в неподвижную мишень	1			27.11.2025
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			01.12.2025
26	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			04.12.2025
27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			08.12.2025

28	Спуск с горы в основной стойке	1			11.12.2025
29	Спуск с горы в основной стойке	1			15.12.2025
30	Подъём лесенкой	1			18.12.2025
31	Подъём лесенкой	1			22.12.2025
32	Спуски и подъёмы на лыжах	1			25.12.2025
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			29.12.2025
34	Торможение лыжными палками	1			12.01.2026
35	Торможение лыжными палками	1			15.01.2026
36	Торможение падением на бок	1			19.01.2026
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			22.01.2026
38	Повторяем правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Сложно координированные прыжковые упражнения	1			26.01.2026
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			29.01.2026
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			02.02.2026
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			05.02.2026
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			09.02.2026
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной	1			12.02.2026

	местности				
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			16.02.2026
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			19.02.2026
46	Сложно координированные беговые упражнения	1			26.02.2026
47	Сложно координированные беговые упражнения	1			02.03.2026
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			05.03.2026
49	Игры с приемами баскетбола	1			12.03.2026
50	Игры с приемами баскетбола	1			16.03.2026
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			19.03.2026
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			30.03.2026
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			02.04.2026
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			06.04.2026
55	Прием «волна» в баскетболе	1			09.04.2026
56	Прием «волна» в баскетболе	1			13.04.2026
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			16.04.2026
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			20.04.2026
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			23.04.2026

60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			27.04.2026
61	Футбольный бильярд	1			30.04.2026
62	Футбольный бильярд	1			04.05.2026
63	Бросок ногой	1			07.05.2026
64	Бросок ногой	1			11.05.2026
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			14.05.2026
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			18.05.2026
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			21.05.2026
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			25.05.2026
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	0	0	02.09.2025
2	История появления современного спорта	1	0	0	05.09.2025
3	Виды физических упражнений	1	0	0	09.09.2025
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	12.09.2025
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	16.09.2025
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	19.09.2025
7	Закаливание организма под душем	1	0	0	23.09.2025
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	0	26.09.2025
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0	30.09.2025
10	Лазанье по канату	1	0	0	03.10.2025
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	07.10.2025
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	0	10.10.2025
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	14.10.2025

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	17.10.2025
15	Прыжки через скакалку	1	0	0	21.10.2025
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	24.10.2025
17	Ритмическая гимнастика	1	0	0	28.10.2025
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	31.10.2025
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	11.11.2025
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	14.11.2025
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	18.11.2025
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	21.11.2025
23	Броски набивного мяча	1	0	0	25.11.2025
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	0	28.11.2025
25	Челночный бег	1	0	0	02.12.2025
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	0	0	05.12.2025

	бег 3х10 м				
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	09.12.2025
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0	12.12.2025
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	0	16.12.2025
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0	19.12.2025
31	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	23.12.2025
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	26.12.2025
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	13.01.2026
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	16.01.2026
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	20.01.2026
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	23.01.2026
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	27.01.2026
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	30.01.2026
39	Торможение на лыжах способом «плуг»	1	0	0	03.02.2026

	при спуске с пологого склона				
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	06.02.2026
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	10.02.2026
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	0	13.02.2026
43	Правила поведения в бассейне. Роль плавания для здоровья	1	0	0	17.02.2026
44	Разучивание специальных плавательных упражнений (сухое плавание)	1	0	0	20.02.2026
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками (сухое плавание)	1	0	0	24.02.2026
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками (имитационные движения)	1	0	0	27.02.2026
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие (имитационные движения)	1	0	0	03.03.2026
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие (теория и имитационные движения)	1	0	0	06.03.2026
49	Упражнения в плавании кролем на груди (теория и имитационные движения)	1	0	0	10.03.2026
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	13.03.2026

	(имитационные движения)				
51	Упражнения в плавании брассом (имитационные движения)	1	0	0	17.03.2026
52	Упражнения в плавании брассом (имитационные движения)	1	0	0	20.03.2026
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1	0	0	31.03.2026
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	0	03.04.2026
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	07.04.2026
56	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	10.04.2026
57	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	14.04.2026
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	17.04.2026
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	21.04.2026
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	24.04.2026
61	Спортивная игра волейбол	1	0	0	28.04.2026
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	05.05.2026
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	08.05.2026
64	Спортивная игра футбол	1	0	0	12.05.2026

65	Спортивная игра футбол	1	0	0	15.05.2026
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	19.05.2026
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	22.05.2026
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	26.05.2026
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	0	0	02.09.2025
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	05.09.2025
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	09.09.2025
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	12.09.2025
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	16.09.2025
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	0	19.09.2025
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	23.09.2025
8	Закаливание организма	1	0	0	26.09.2025
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	30.09.2025
10	Акробатическая комбинация	1	0	0	03.10.2025
11	Акробатическая комбинация	1	0	0	07.10.2025

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	10.10.2025
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	14.10.2025
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	17.10.2025
15	Обучение опорному прыжку	1	0	0	21.10.2025
16	Обучение опорному прыжку	1	0	0	24.10.2025
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	28.10.2025
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	0	31.10.2025
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	11.11.2025
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	14.11.2025
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	18.11.2025
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	21.11.2025
23	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	25.11.2025

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	28.11.2025
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0	02.12.2025
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0	05.12.2025
27	Беговые упражнения	1	0	0	09.12.2025
28	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	12.12.2025
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	0	16.12.2025
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	0	19.12.2025
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	23.12.2025
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	26.12.2025
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	13.01.2026
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	16.01.2026

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	20.01.2026
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	23.01.2026
37	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	27.01.2026
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	30.01.2026
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	03.02.2026
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	06.02.2026
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	10.02.2026
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	0	13.02.2026
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	17.02.2026
44	Подводящие упражнения (имитационные упражнения)	1			20.02.2026
45	Подводящие упражнения (имитационные упражнения)	1			24.02.2026
46	Упражнения с плавательной доской (имитационные упражнения)	1			27.02.2026

47	Упражнения в скольжении на груди (имитационные упражнения)	1			03.03.2026
48	Упражнения в скольжении на груди	1			06.03.2026
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1			10.03.2026
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1			13.03.2026
51	Упражнения в плавании способом кроль	1			17.03.2026
52	Упражнения в плавании способом кроль	1			20.03.2026
53	Упражнения в плавании способом кроль	1			24.03.2026
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			27.03.2026
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			07.04.2026
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			10.04.2026
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			14.04.2026
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			17.04.2026
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			21.04.2026
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			24.04.2026
61	Упражнения из игры волейбол	1			28.04.2026
62	Упражнения из игры волейбол	1			05.05.2026

63	Упражнения из игры баскетбол	1			08.05.2026
64	Упражнения из игры баскетбол	1			12.05.2026
65	Упражнения из игры футбол	1			15.05.2026
66	Упражнения из игры футбол	1			19.05.2026
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.2026
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

В.И. Лях, Физическая культура 1-4 класс – М.: АО «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ для учителя**

Елена Бондаренко: Физическая культура. 1-4 класс. Рабочая программа и технологические карты уроков по программе В.И.Лях

# **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[])=38
  2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
  3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
  4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
  5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
<http://spo.1september.ru/urok/>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830077

Владелец Казанцева Ольга Николаевна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026