

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Краснодарского края

Администрация муниципального образования Красноармейский район

МБОУ ООШ №22 имени Ляха Д.П., Героя Советского Союза

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальной
школы и физической
культуры

Ващенко Е.М..

Приказ №1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Кривенко А.Г.

Приказ № 1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Серая Т.И.

Приказ №105
от «1» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 614388)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ст.Ивановская, 2025 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час. В 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю); во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю); в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю); в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При составлении рабочей программы произведена корректировка в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения. В соответствии с рекомендациями ГБОУ ИРО Краснодарского края 2025 года для школ края, включенных в проект «Самбо в школу», в 1 - 3 классах предусмотрен 1 час самбо в неделю. Произведена корректировка количества часов. Так как школа находится в бесснежном районе и в школе отсутствует материально-техническая возможность для изучения разделов «Лыжные гонки» и «Плавание», часы по этим темам переходят в раздел «Самбо».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью

вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для

снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки; выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой
- 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;
- 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	-	-	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	-	-	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	-	1	https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	-	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	-	1	https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Самбо (включая гимнастику с основами акробатики)	28	-	28	Практическая работа
2.2	Лыжная подготовка	0	-	-	
2.3	Легкая атлетика	20	-	20	Практическая работа
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	-	19	Практическая работа
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	-	26	Практическая работа
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		93	

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	-	-	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	-	-	www.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	-	-	www.school.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	-	-	https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Самбо (включая гимнастику с основами акробатики)	31	-	31	Практическая работа

2.2	Лыжная подготовка	0	-	-	
2.3	Легкая атлетика	14			Практическая работа
2.4	Подвижные игры	14			Практическая работа
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Практическая работа
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	87	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	-	-	www.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	3	-	-	www.school.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	-	-	https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	4	-	-	www.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	2	-	1	www.school.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	-	1	https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Самбо (включая гимнастику с	31	-	32	Практическая работа

	основами акробатики)				
2.2	Легкая атлетика	14	-	11	Практическая работа
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	-	24	Практическая работа
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	-	27	Практическая работа
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	93	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	-	-	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	-	-	www.school.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	-	-	https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	-	-	www.school.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1	-	-	www.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	-	14	Практическая работа

2.2	Легкая атлетика	9	-	9	Практическая работа
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	-	16	Практическая работа
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	-	20	Практическая работа
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	59	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электрон ные цифровы е образоват ельные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Что такое физическая культура	1			02.09.2025	
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			04.09.2025	
3	<i>ТБ и страховка во время занятий единоборствами.</i>			1	05.09.2025	
4	Современные физические упражнения	1			09.09.2025	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09.2025	
6	<i>Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом.</i>			1	12.09.2025	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			16.09.2025	
8	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			18.09.2025	
9	<i>Упражнения для бросков: подножек, подсечек.</i>			1	19.09.2025	
10	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			23.09.2025	
11	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			25.09.2025	
12	<i>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</i>			1	26.09.2025	
13	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	30.09.2025	
14	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	02.10.2025	
15	<i>Приёмы самостраховки: при падении на спину через мост, на бок</i>			1	03.10.2025	

	кувырком.					
16	Чем отличается ходьба от бега	1		1	07.10.2025	
17	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	09.10.2025	
18	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	1		1	11.10.2025	
19	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	14.10.2025	
20	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	16.10.2025	
21	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия.	1		1	18.10.2025	
22	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	21.10.2025	
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	23.10.2025	
24	Приёмы самостраховки: при падении вперед на руки, при падении на спину.	1		1	25.10.2025	
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	06.11.2025	
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	08.11.2025	
27	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1		1	11.11.2025	
28	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	13.11.2025	
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	15.11.2025	
30	Упражнения для бросков захватом ног.	1		1	18.11.2025	
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	20.11.2025	
32	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	22.11.2025	

33	Варианты уходов от удержаний.	1		1	25.11.2025	
34	Приземление после прыгивания с горки матов	1		1	27.11.2025	
35	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	29.11.2025	
36	Кувырок вперед	1		1	02.12.2025	
37	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	04.12.2025	
38	Считалки для подвижных игр	1		1	06.12.2025	
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	09.12.2025	
40	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1		1	11.12.2025	
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	13.12.2025	
42	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	16.12.2025	
43	Кувырок в сторону.	1		1	18.12.2025	
44	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	20.12.2025	
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	23.12.2025	
46	Упражнения в висе стоя и лежа	1		1	25.12.2025	
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	27.12.2025	
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	10.01.2026	
49	Вис на гимнастической стенке	1		1	13.01.2026	
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	15.01.2026	
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	17.01.2026	
52	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке	1		1	20.01.2026	
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	22.01.2026	
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	24.01.2026	
55	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе.	1		1	27.01.2026	
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	29.01.2026	

57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	31.01.2026	
58	Перелезание через коня.	1		1	03.02.2026	
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	05.02.2026	
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	07.02.2026	
61	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1		1	10.02.2026	
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	12.02.2026	
63	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	14.02.2026	
64	Опорные прыжки на козла.	1		1	24.02.2026	
65	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	26.02.2026	
66	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	28.02.2026	
67	Шаг с прискоком; приставные шаги.	1		1	03.03.2026	
68	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	05.03.2026	
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	07.03.2026	
70	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно	1		1	10.03.2026	
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	12.03.2026	
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	14.03.2026	
73	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке	1		1	17.03.2026	
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	19.03.2026	
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	21.03.2026	
76	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно	1		1	31.01.2026	

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	02.04.2026	
78	Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	04.04.2026	
79	Кувырок вперед	1		1	07.04.2026	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	09.04.2026	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	11.04.2026	
82	Стойка на лопатках согнув ноги.	1		1	14.04.2026	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	16.04.2026	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	18.04.2026	
85	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1		1	21.04.2026	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	23.04.2026	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	25.04.2026	
88	Кувырок в сторону.	1		1	28.04.2026	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	30.04.2026	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	02.05.2026	

	Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	05.05.2026	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	07.05.2026	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	12.05.2026	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	14.05.2026	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	16.05.2026	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	19.05.2026	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	21.05.2026	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	23.05.2026	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	93		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электрон ные цифровы е образоват ельные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Прак тичес кие работ ы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2025	
2	Зарождение Олимпийских игр	1			02.09.2025	
3	<i>ТБ и страховка во время занятий единоборствами.</i>			1	04.09.2025	
4	Современные Олимпийские игры	1			08.09.2025	
5	Физическое развитие	1			09.09.2025	
6	Приёмы самостраховки: на спину перекатом			1	11.09.2025	
7	Физические качества	1			15.09.2025	
8	Сила как физическое качество	1			16.09.2025	
9	Приёмы самостраховки: на бок перекатом			1	18.09.2025	
10	Быстрота как физическое качество	1			22.09.2025	
11	Выносливость как физическое качество	1			23.09.2025.	
12	Приёмы самостраховки: при падении вперед на руки			1	25.09.2025	
13	Гибкость как физическое качество	1			29.09.2025	
14	Развитие координации движений	1			30.09.2025	
15	Приёмы самостраховки: при падении на спину через мост.			1	02.10.2025	
16	Развитие координации движений	1			06.10.2025	
17	Дневник наблюдений по физической культуре	1			07.10.2025	

18	Приёмы самостраховки: при падении на бок кувырком.			1	09.10.2025	
19	Закаливание организма	1			14.10.2025	
20	Утренняя зарядка	1			15.10.2025	
21	Удержания: сбоку, со стороны головы.			1	16.10.2025	
22	Составление комплекса утренней зарядки	1			21.10.2025	
23	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	22.10.2025	
24	Удержания: поперек, верхом.	1		1	23.10.2025	
25	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	05.11.2025	
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	06.11.2025	
27	Удержания: со стороны головы, поперек.	1		1	11.11.2025	
28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	12.11.2025	
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	13.11.2025	
30	Варианты уходов от удержаний.	1		1	18.11.2025	
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	19.11.2025	
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	20.11.2025	
33	Приёмы самостраховки: при падении на спину через мост.	1		1	25.11.2025	
34	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	26.11.2025	
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	27.11.2025	
36	Приёмы самостраховки: при падении на бок кувырком.	1		1	02.12.2025	
37	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	03.12.2025	
38	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	04.12.2025	
39	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия.	1		1	09.12.2025	

40	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	10.12.2025	
41	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	11.12.2025	
42	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1		1	16.12.2025	
43	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	17.12.2025	
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	18.12.2025	
45	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия.	1		1	23.12.2025	
46	Игры с приемами баскетбола	1		1	24.12.2025	
47	Игры с приемами баскетбола	1		1	25.12.2025	
48	Упражнения для бросков захватом ног.	1		1	13.01.2026	
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	14.01.2026	
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	15.01.2026	
51	Варианты уходов от удержаний.	1		1	20.01.2026	
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	21.01.2026	
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	22.01.2026	
54	Кувырок вперед	1		1	27.01.2026	
55	Прием «волна» в баскетболе	1		1	28.01.2026	
56	Прием «волна» в баскетболе	1		1	29.01.2026	
57	Стойка на лопатках согнув ноги.	1		1	03.02.2026	
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	04.02.2026	
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	05.02.2026	
60	Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.	1		1	10.02.2026	
61	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	11.02.2026	

62	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	12.02.2026	
63	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1		1	17.02.2026	
64	Футбольный бильярд	1		1	18.02.2026	
65	Футбольный бильярд	1		1	19.02.2026	
66	Подготовка к выполнению нормативов (тестов) в гимнастике.	1		1	24.02.2026	
67	Бросок ногой	1		1	25.02.2026	
68	Бросок ногой	1		1	26.02.2026	
69	Кувырок в сторону.	1		1	03.03.2026	
70	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	04.03.2026	
71	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	05.03.2026	
72	Упражнения в висе стоя и лежа	1		1	10.03.2026	
73	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	11.03.2026	
74	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	12.03.2026	
75	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке	1		1	17.03.2026	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	18.03.2026	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	19.03.2026	
78	Вис на гимнастической стенке	1		1	31.03.2026	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	01.04.2026	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	02.04.2026	

81	<i>Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе.</i>	1		1	07.04.2026	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	08.04.2026	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1		1	09.04.2026	
84	<i>Перелезание через коня.</i>	1		1	14.04.2026	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	15.04.2026	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	16.04.2026	
87	<i>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.</i>	1		1	21.04.2026	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	22.04.2026	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	23.04.2026	
90	<i>Шаг с прискоком; приставные шаги.</i>	1		1	28.04.2026	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04.2026	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	30.04.2026	
93	<i>Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно»</i>	1		1	05.05.2026	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	06.05.2026	

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	07.05.2026	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	12.05.2026	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	13.05.2026	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	14.05.2026	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	19.05.2026	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	20.05.2026	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	21.05.2026	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	87		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электрон ные цифровы е образоват ельные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Прак тичес кие работ ы		
1	Соревнования у древних народов	1			01.09.2025	
2	Возникновение Олимпийских игр	1			02.09.2025	
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.			1	04.09.2025	
4	Современные Олимпийские игры	1			08.09.2025	
5	Физическое развитие	1			09.09.2025	
6	Приёмы самостраховки: на спину перекатом			1	11.09.2025	
7	Физические качества	1			15.09.2025	
8	Сила как физическое качество	1			16.09.2025	
9	Приёмы самостраховки: на бок перекатом			1	18.09.2025	
10	Быстрота как физическое качество	1			22.09.2025	
11	Выносливость как физическое качество	1			23.09.2025	
12	Приёмы самостраховки: при падении вперед на руки			1	25.09.2025	
13	Гибкость как физическое качество	1			29.09.2025	
14	Развитие координации движений	1			30.09.2025	
15	Приёмы самостраховки: при падении на спину через мост.			1	02.10.2025	
16	Развитие координации движений	1			06.10.2025	
17	Дневник наблюдений по физической культуре	1			07.10.2025	

18	Приёмы самостраховки: при падении на бок кувырком.			1	09.10.2025	
19	Закаливание организма	1			14.10.2025	
20	Утренняя зарядка	1			15.10.2025	
21	Удержания: сбоку, со стороны головы.			1	18.10.2025	
22	Составление комплекса утренней зарядки	1			21.10.2025	
23	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	22.10.2025	
24	Удержания: поперек, верхом.	1		1	25.10.2025	
25	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	05.11.2025	
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	08.11.2025	
27	Удержания: со стороны головы, поперек.	1		1	11.11.2025	
28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	12.11.2025	
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	15.11.2025	
30	Варианты уходов от удержаний.	1		1	18.11.2025	
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	19.11.2025	
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	22.11.2025	
33	Приёмы самостраховки: при падении на спину через мост.	1		1	25.11.2025	
34	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	26.11.2025	
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	29.11.2025	
36	Приёмы самостраховки: при падении на бок кувырком.	1		1	02.12.2025	
37	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	03.12.2025	
38	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	06.12.2025	
39	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия.	1		1	09.12.2025	

40	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	10.12.2025	
41	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	13.12.2025	
42	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1		1	16.12.2025	
43	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	17.12.2025	
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	20.12.2025	
45	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия.	1		1	23.12.2025	
46	Игры с приемами баскетбола	1		1	24.12.2025	
47	Игры с приемами баскетбола	1		1	27.12.2025	
48	Упражнения для бросков захватом ног.	1		1	10.01.2026	
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	13.01.2026	
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	14.01.2026	
51	Варианты уходов от удержаний.	1		1	17.01.2026	
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	20.01.2026	
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	21.01.2026	
54	Кувырок вперед	1		1	24.01.2026	
55	Прием «волна» в баскетболе	1		1	27.01.2026	
56	Прием «волна» в баскетболе	1		1	28.01.2026	
57	Стойка на лопатках согнув ноги.	1		1	31.01.2026	
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	03.02.2026	
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	04.02.2026	
60	Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.	1		1	07.02.2026	
61	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	10.02.2026	

62	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	11.02.2026	
63	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1		1	14.02.2026	
64	Футбольный бильярд	1		1	17.02.2026	
65	Футбольный бильярд	1		1	18.02.2026	
66	Подготовка к выполнению нормативов (тестов) в гимнастике.	1		1	21.02.2026	
67	Бросок ногой	1		1	24.02.2026	
68	Бросок ногой	1		1	25.02.2026	
69	Кувырок в сторону.	1		1	28.02.2026	
70	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	03.03.2026	
71	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	04.03.2026	
72	Упражнения в висе стоя и лежа	1		1	07.03.2026	
73	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	10.03.2026	
74	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	11.03.2026	
75	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке	1		1	14.03.2026	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	17.03.2025	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	18.03.2026	
78	Вис на гимнастической стенке	1		1	21.03.2026	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	31.03.2026	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	01.04.2026	

81	<i>Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе.</i>	1		1	04.04.2026	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	07.04.2026	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1		1	11.04.2026	
84	<i>Перелезание через коня.</i>	1		1	14.04.2026	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	15.04.2026	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	18.04.2026	
87	<i>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.</i>	1		1	21.04.2026	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	22.04.2026	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	25.04.2026	
90	<i>Шаг с прискоком; приставные шаги.</i>	1		1	28.04.2026	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04.2026	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	02.05.2026	
93	<i>Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно»</i>	1		1	05.05.2026	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	06.05.2026	

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	12.05.2026	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	13.05.2026	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	16.05.2026	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	19.05.2026	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	20.05.2026	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	22.05.2026	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	23.05.2026	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	92		

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			02.09.2025	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			05.09.2025	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			09.09.2025	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			12.09.2025	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			16.09.2025	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			19.09.2025	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			23.09.2025	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			26.09.2025	
9	Закаливание организма	1			30.09.2025	
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	03.10.2025	
11	Акробатическая комбинация	1		1	07.10.2025	
12	Акробатическая комбинация	1		1	10.10.2025	
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	14.10.2025	

14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	18.10.2025	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	21.10.2025	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	25.10.2025	
17	Обучение опорному прыжку	1		1	08.11.2025	
18	Обучение опорному прыжку	1		1	11.11.2025	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	15.11.2025	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	18.11.2025	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	22.11.2025	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	25.11.2025	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	29.11.2025	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	02.12.2025	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	06.12.2025	
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	09.12.2025	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	13.12.2025	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	16.12.2025	
29	Беговые упражнения	1		1	20.12.2025	
30	Беговые упражнения	1		1	23.12.2025	
31	Метание малого мяча на дальность	1		1	27.12.2025	
32	Метание малого мяча на дальность	1		1	10.01.2026	
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	13.01.2026	
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	17.01.2026	
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	20.01.2026	
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	24.01.2026	
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного	1		1	27.01.2026	

	мяча»					
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	31.01.2026	
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	03.02.2026	
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	07.02.2026	
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	10.02.2026	
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	14.02.2026	
43	Упражнения из игры волейбол	1		1	17.02.2026	
44	Упражнения из игры волейбол	1		1	21.02.2026	
45	Упражнения из игры баскетбол	1		1	24.02.2026	
46	Упражнения из игры баскетбол	1		1	28.02.2026	
47	Упражнения из игры футбол	1		1	03.03.2026	
48	Упражнения из игры футбол	1		1	07.03.2026	
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1	10.03.2026	
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	14.03.2026	
51	Освоение норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	17.03.2026	
52	Освоение норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	21.03.2026	
53	Освоение выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	31.03.2026	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	04.04.2026	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	07.04.2026	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	11.04.2026	
57	Освоение норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1		1	14.04.2026	

58	Освоение норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1		1	18.04.2026	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	21.04.2026	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	25.04.2026	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	28.04.2026	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	02.05.2026	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	05.05.2026	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	12.05.2026	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	16.05.2026	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	19.05.2026	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	23.05.2026	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	26.05.2026	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	59	
-------------------------------------	----	---	----	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус,
2023 год. 312 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус,
2023 год. 312 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы

Минспорта РФ - Part