МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Большеремонтненская СШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УР	Директор
Матюшина Н.Н.	Балабина Л.Н.	Полоусов В.Г.
Протокол заседания № 1 от «24» августа2026 г.	Протокол заседания № 1 от «27» августа2026 г.	Приказ № 168 от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8574329)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиесяна 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 изученияв 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 по варианту N 1 федерального учебного плана, – 296 часов: в 1 классе – 98 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 65 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 65 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.

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.

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.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр. 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.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

объединять физические упражнения по их целевому 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;

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;

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 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;

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

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

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

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

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

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

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать

причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	29			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	11			Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		36			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	11			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		29			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	29			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			01.09.2026	
2	Современные физические упражнения	1			03.09.2026	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			04.09.2026	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			08.09.2026	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			10.09.2026	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			11.09.2026	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			15.09.2026	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			17.09.2026	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			18.09.2026	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			22.09.2026	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			24.09.2026	
12	Акробатические упражнения,	1			25.09.2026	

	основные техники					
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			29.09.2026	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			01.10.2026	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			02.10.2026	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			06.10.2026	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			08.10.2026	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			09.10.2026	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			13.10.2026	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			15.10.2026	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			16.10.2026	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			20.10.2026	
23	Разучивание прыжков в группировке	1			22.10.2026	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			23.10.2026	
25	Разучивание прыжков в группировке	1			03.11.2026	
26	Разучивание прыжков в группировке	1			05.11.2026	
27	Сгибание рук в положении упор лежа	1			06.11.2026	
28	Сгибание рук в положении упор лежа	1			10.11.2026	

29	Разучивание прыжков в группировке	1			12.11.2026	
30	Разучивание прыжков в группировке	1			13.11.2026	
31	Разучивание прыжков в группировке	1			17.11.2026	
32	Чем отличается ходьба от бега	1			19.11.2026	
33	Чем отличается ходьба от бега	1			20.11.2026	
34	Чем отличается ходьба от бега	1			24.11.2026	
35	Чем отличается ходьба от бега	1			26.11.2026	
36	Чем отличается ходьба от бега	1			27.11.2026	
37	Чем отличается ходьба от бега	1			01.12.2026	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			03.12.2026	
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			04.12.2026	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			08.12.2026	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			10.12.2026	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			11.12.2026	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			15.12.2026	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			17.12.2026	
45	Обучение равномерному бегу в	1			18.12.2026	

	колонне по одному с разной скоростью передвижения					
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			22.12.2026	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			24.12.2026	
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			25.12.2026	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			29.12.2026	
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			12.01.2027	
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			14.01.2027	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			15.01.2027	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			19.01.2027	
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			21.01.2027	
55	Считалки для подвижных игр	1			22.01.2027	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			26.01.2027	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			28.01.2027	
58	Обучение способам организации	1			29.01.2027	

	игровых площадок					
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			02.02.2027	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			04.02.2027	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			05.02.2027	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			09.02.2027	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			11.02.2027	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			12.02.2027	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			25.02.2027	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			26.02.2027	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			02.03.2027	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			04.03.2027	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			05.03.2027	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			09.03.2027	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			11.03.2027	
72	Разучивание подвижной игры	1			12.03.2027	

	«Пингвины с мячом»					
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			16.03.2027	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			18.03.2027	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			19.03.2027	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			30.03.2027	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			01.04.2027	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			02.04.2027	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			06.04.2027	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Подвижные игры	1			08.04.2027	
81	Освоение правил и техники	1			09.04.2027	

	выполнения норматива комплекса ГТО.. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Подвижные игры	1			13.04.2027	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Подвижные игры	1			15.04.2027	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			16.04.2027	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			20.04.2027	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			22.04.2027	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			23.04.2027	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			27.04.2027	

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			29.04.2027	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			30.04.2027	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			04.05.2027	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			06.05.2027	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			07.04.2027	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			11.05.2027	

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			13.05.2027	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			14.05.2027	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			18.05.2027	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			20.05.2027	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			21.05.2027	
100	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			25.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2025	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1			02.09.2025	Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1			08.09.2025	Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1			09.09.2025	Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1			15.09.2025	Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1			16.09.2025	Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1			22.09.2025	Поле для свободного ввода1
8	Выносливость как физическое	1				Поле для

	качество				23.09.2025	свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1			29.09.2025	Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1			30.09.2025	Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1			06.10.2025	Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			07.10.2025	Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1			13.10.2025	Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1			14.10.2025	Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			20.10.2025	Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			21.10.2025	Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1			10.11.2025	Поле для свободного

						ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1			11.11.2025	Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1			17.11.2025	Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1			18.11.2025	Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1			24.11.2025	Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			25.11.2025	Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			01.12.2025	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			02.12.2025	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			08.12.2025	Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			09.12.2025	Поле для свободного ввода1

27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			15.12.2025	Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1			16.12.2025	Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1			22.12.2025	Поле для свободного ввода1
30	Танцевальные гимнастические движения	1			23.12.2025	Поле для свободного ввода1
31	Танцевальные гимнастические движения	1			29.12.2025	Поле для свободного ввода1
32	Танцевальные гимнастические движения	1			30.12.2025	Поле для свободного ввода1
33	Танцевальные гимнастические движения	1			12.01.2026	Поле для свободного ввода1
34	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			13.01.2026	Поле для свободного ввода1
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			19.01.2026	Поле для свободного ввода1
36	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для

					20.01.2026	свободного ввода1
37	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			26.01.2026	Поле для свободного ввода1
38	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			27.01.2026	Поле для свободного ввода1
39	Ходьба на гимнастической скамейке	1			02.02.2026	Поле для свободного ввода1
40	Ходьба на гимнастической скамейке	1			03.03.2026	Поле для свободного ввода1
41	Ходьба на гимнастической скамейке	1			02.03.2026	Поле для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			03.03.2026	Поле для свободного ввода1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			09.03.2026	Поле для свободного ввода1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			10.03.2026	Поле для свободного ввода1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			16.03.2026	Поле для свободного

						ввода1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			17.03.2026	Поле для свободного ввода1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			23.03.2026	Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			24.03.2026	Поле для свободного ввода1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			06.04.2026	Поле для свободного ввода1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			07.04.2026	Поле для свободного ввода1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			13.04.2026	Поле для свободного ввода1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			14.04.2026	Поле для свободного ввода1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			20.04.2026	Поле для свободного ввода1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			21.04.2026	Поле для свободного ввода1

55	Сложно координированные беговые упражнения	1			27.04.2026	Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			28.04.2026	Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами баскетбола	1			04.05.2026	Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами баскетбола	1			05.05.2026	Поле для свободного ввода1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			11.05.2026	Поле для свободного ввода1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			12.05.2026	Поле для свободного ввода1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			18.05.2026	Поле для свободного ввода1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			19.05.2026	Поле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе	1			25.05.2026	Поле для свободного ввода1
64	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для

					26.05.2026	свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			01.09.2026	
2	История появления современного спорта	1			03.09.2026	
3	Виды физических упражнений	1			08.09.2026	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			10.09.2026	
5	Дозировка физических нагрузок	1			15.09.2026	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			17.09.2026	
7	Закаливание организма под душем	1			22.09.2026	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			24.09.2026	
9	Строевые команды и упражнения	1			29.09.2026	
10	Строевые команды и упражнения	1			01.10.2026	
11	Лазанье по канату	1			06.10.2026	
12	Лазанье по канату	1			08.10.2026	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			13.10.2026	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			15.10.2026	

15	Передвижения по гимнастической стенке	1			20.10.2026	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			22.10.2026	
17	Прыжки через скакалку	1			03.11.2026	
18	Прыжки через скакалку	1			05.11.2026	
19	Ритмическая гимнастика	1			10.11.2026	
20	Ритмическая гимнастика	1			12.10.2026	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			17.11.2026	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			19.11.2026	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			24.11.2026	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			26.11.2026	
25	Прыжок в длину с разбега	1			01.12.2026	
26	Прыжок в длину с разбега	1			03.12.2026	
27	Броски набивного мяча	1			08.12.2026	
28	Броски набивного мяча	1			10.12.2026	
29	Челночный бег	1			15.12.2026	
30	Челночный бег	1			17.12.2026	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			22.12.2026	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			24.12.2026	
33	Беговые упражнения с	1			29.12.2026	

	координационной сложностью					
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			12.01.2027	
35	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			14.01.2027	
36	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			19.01.2027	
37	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			21.01.2027	
38	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			26.01.2027	
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			28.01.2027	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			02.02.2027	
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			04.02.2027	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			09.02.2027	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			11.02.2027	
44	Освоение правил и техники выполнения	1			16.02.2027	

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			18.02.2027	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			25.02.2027	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			02.03.2027	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			04.03.2027	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			09.03.2027	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			11.03.2027	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1			16.03.2027	

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			18.03.2027	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			30.03.2027	
54	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			01.04.2027	
55	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			06.04.2027	
56	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			08.04.2027	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			13.04.2027	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			15.04.2027	

59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			20.04.2027	
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			22.04.2027	
61	Спортивная игра баскетбол	1			27.04.2027	
62	Спортивная игра баскетбол	1			29.04.2027	
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			04.05.2027	
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			06.05.2027	
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			11.05.2027	
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			13.05.2027	
67	Спортивная игра волейбол	1			18.05.2027	
68	Спортивная игра волейбол	1			20.05.2027	
69	Спортивная игра волейбол	1			25.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0		

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			01.09.2026	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			07.09.2026	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			08.09.2026	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			14.09.2026	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			15.09.2026	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			21.09.2026	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			22.09.2026	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			28.09.2026	
9	Закаливание организма	1			29.09.2026	
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1			05.10.2026	

	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1			06.10.2026	
12	Акробатическая комбинация	1			12.10.2026	
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			13.10.2026	
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			19.10.2026	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			20.10.2026	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			02.11.2026	
17	Обучение опорному прыжку	1			03.11.2026	
18	Обучение опорному прыжку	1			09.11.2026	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			10.11.2026	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			16.11.2026	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			17.11.2026	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			23.11.2026	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			24.11.2026	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			30.11.2026	

25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			01.12.2026	
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			07.12.2026	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			08.12.2026	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			14.12.2026	
29	Беговые упражнения	1			15.12.2026	
30	Беговые упражнения	1			21.12.2026	
31	Метание малого мяча на дальность	1			22.12.2026	
32	Метание малого мяча на дальность	1			28.12.2026	
33	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			29.12.2026	
34	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			11.01.2027	
35	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			12.01.2027	
36	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			18.01.2027	
37	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			19.01.2027	
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			25.01.2027	
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26.01.2027	

40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			01.02.2027	
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			02.02.2027	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			08.02.2027	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			09.02.2027	
44	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			15.02.2027	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			16.02.2027	
46	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			20.02.2027	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			01.03.2027	
48	Освоение правил и техники выполнения	1			02.03.2027	

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			09.03.2027	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			15.03.2027	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			16.03.2027	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.03.2027	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30.03.2027	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			05.04.2027	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			06.04.2027	

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			12.04.2027	
57	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			13.04.2027	
58	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			19.04.2027	
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			20.04.2027	
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			26.04.2027	
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			27.04.2027	
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			04.05.2027	
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			11.05.2027	
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			17.05.2027	
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			18.05.2027	
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			24.05.2027	
67	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			25.05.2027	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	67	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ