

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Тацинского района Ростовской области
МБОУ Суховская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического совета
школы

Т.Н. Грицунова

Протокол МС № 1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Л.Г. Резникова

Протокол педсовета № 1
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Суховской СОШ

С.А. Русанова

Приказ № 81
от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5775507)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

п. Новосуховый
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

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 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 – 270 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения 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 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.

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 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 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, 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.

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, перекачиванию;
- 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 и лёгкой атлетикой;
- 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		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24		24	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	0		0	
2.3	Легкая атлетика	24		24	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	21		21	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. **Модуль по видам спорта **					
4.1	Легкая атлетика	12	3	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	96	

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		3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	0		0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	15		15	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

Итого по разделу		4			
Раздел 4. Модуль по виду спорта					
4.1	Легкая атлетика	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

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		2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	0		0	
2.4	Плавательная подготовка	0		0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		34			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	2		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль по виду спорта					
4.1	Легкая атлетика	24	1	23	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	0		0	
2.4	Плавательная подготовка	0		0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

Итого по разделу		34			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль по виду спорта					
4.1	Легкая атлетика	24	3	21	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1		1	02.09.2025
2	Современные физические упражнения	1		1	03.09.2025
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	05.09.2025
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	09.09.2025
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	10.09.2025
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	12.09.2025
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие знания о легкой атлетике	1		1	16.09.2025
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	17.09.2025
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	19.09.2025
10	Чем отличается ходьба от бега	1		1	23.09.2025
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	24.09.2025
12	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	26.09.2025
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1		1	30.09.2025

	передвижение				
14	Смешанное передвижение	1		1	01.10.2025
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	03.10.2025
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	07.10.2025
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		1	08.10.2025
18	6-ти минутный бег	1		1	10.10.2025
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1		1	14.10.2025
20	Бег на 10 м и 30 м	1		1	15.10.2025
21	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	17.10.2025
22	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	21.10.2025
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		1	22.10.2025
24	Челночный бег 3x10 м	1		1	24.10.2025
25	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	05.11.2025
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	07.11.2025
27	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	11.11.2025
28	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	12.11.2025
29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	14.11.2025

30	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	18.11.2025
31	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	19.11.2025
32	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	21.11.2025
33	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	25.11.2025
34	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	26.11.2025
35	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	28.11.2025
36	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	02.12.2025
37	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	03.12.2025
38	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		1	05.12.2025
39	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		1	09.12.2025
40	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1		1	10.12.2025
41	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1		1	12.12.2025
42	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1	16.12.2025
43	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1	17.12.2025
44	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		1	19.12.2025
45	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		1	23.12.2025

46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		1	24.12.2025
47	Бросок набивного мяча	1		1	26.12.2025
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	30.12.2025
49	Метание теннисного мяча в цель	1		1	13.01.2026
50	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	14.01.2026
51	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	16.01.2026
52	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		1	20.01.2026
53	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	21.01.2026
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	23.01.2026
55	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	27.01.2026
56	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		1	28.01.2026
57	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		1	30.01.2026
58	Считалки для подвижных игр	1		1	03.02.2026
59	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	04.02.2026
60	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	06.02.2026
61	Самостоятельная организация и	1		1	10.02.2026

	проведение подвижных игр				
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	11.02.2026
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	13.02.2026
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	24.02.2026
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	25.02.2026
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	27.02.2026
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	03.03.2026
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	04.03.2026
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	06.03.2026
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	10.03.2026
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	11.03.2026
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	13.03.2026
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	17.03.2026
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	18.03.2026
75	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	20.03.2026
76	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1		1	24.03.2026

	испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО				
77	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1	25.03.2026
78	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3х10 м	1		1	27.03.2026
79	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3х10 м	1		1	07.04.2026
80	Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с места	1		1	08.04.2026
81	Техника прыжка в длину с места	1	1		10.04.2026
82	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1		1	14.04.2026
83	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1		1	15.04.2026
84	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		1	17.04.2026
85	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		1	21.04.2026
86	Метание малого мяча в горизонтальную вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м	1		1	22.04.2026
87	Метание малого мяча в горизонтальную вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м	1		1	24.04.2026
88	Метание малого мяча в горизонтальную вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м	1	1		28.04.2026
89	Бег в медленном и быстром темпе.	1		1	29.04.2026

	Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя				
90	Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя	1		1	05.05.2026
91	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег	1		1	06.05.2026
92	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег	1		1	08.05.2026
93	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м	1		1	12.05.2026
94	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м	1	1		13.05.2026
95	Подвижные игры	1		1	15.05.2026
96	Подвижные игры	1		1	19.05.2026
97	Подвижные игры	1		1	20.05.2026
98	Подвижные игры	1		1	22.05.2026
99	Подвижные игры	1		1	26.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	96	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	03.09.2025
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	05.09.2025
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	10.09.2025
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	12.09.2025
5	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	17.09.2025
6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	19.09.2025
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	24.09.2025
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	26.09.2025
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	01.10.2025
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	03.10.2025
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		1	08.10.2025
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	10.10.2025
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1		1	15.10.2025

	бег 3x10 м				
14	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	17.10.2025
15	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	22.10.2025
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	24.10.2025
17	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	05.11.2025
18	Зарождение Олимпийских игр	1		1	07.11.2025
19	Современные Олимпийские игры	1		1	12.11.2025
20	Физическое развитие	1		1	14.11.2025
21	Физические качества	1		1	19.11.2025
22	Развитие координации движений	1		1	21.11.2025
23	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	26.11.2025
24	Закаливание организма	1		1	28.11.2025
25	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		1	03.12.2025
26	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	05.12.2025
27	Строевые упражнения и команды	1		1	10.12.2025
28	Прыжковые упражнения	1		1	12.12.2025
29	Гимнастическая разминка	1		1	17.12.2025
30	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	19.12.2025
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	24.12.2025
32	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	26.12.2025

33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1	14.01.2026
34	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	16.01.2026
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	21.01.2026
36	Танцевальные гимнастические движения	1		1	23.01.2026
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	28.01.2026
38	Игры с приемами баскетбола	1		1	30.01.2026
39	Игры с приемами баскетбола	1		1	04.02.2026
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	06.02.2026
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	11.02.2026
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	13.02.2026
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	18.02.2026
44	Прием «волна» в баскетболе	1		1	20.02.2026
45	Прием «волна» в баскетболе	1		1	25.02.2026
46	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1		1	27.02.2026
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1		1	04.03.2026
48	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил	1	1		06.03.2026

	и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
49	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		11.03.2026
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	13.03.2026
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	18.03.2026
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	20.03.2026
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	25.03.2026
54	Футбольный бильярд	1		1	27.03.2026
55	Футбольный бильярд	1		1	08.04.2026
56	Бросок ногой	1		1	10.04.2026
57	Бросок ногой	1		1	15.04.2026
58	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений	1		1	17.04.2026
59	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1		1	22.04.2026
60	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м	1		1	24.04.2026
61	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	29.04.2026
62	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега	1		1	01.05.2026
63	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега	1		1	06.05.2026
64	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в	1		1	08.05.2026

	цель с места. Метание малого мяча по предметам				
65	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	13.05.2026
66	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки	1		1	15.05.2026
67	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места	1		1	20.05.2026
68	Тестирование	1	1		22.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	03.09.2025
2	Прыжок в длину с разбега	1		1	05.09.2025
3	Челночный бег	1		1	10.09.2025
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1	12.09.2025
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	17.09.2025
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1		19.09.2025
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1	24.09.2025
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1	26.09.2025
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	01.10.2025
10	Броски набивного мяча	1		1	03.10.2025
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	08.10.2025
12	Физическая культура у древних народов	1		1	10.10.2025
13	История появления современного спорта	1		1	15.10.2025

14	Виды физических упражнений	1		1	17.10.2025
15	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	22.10.2025
16	Дозировка физических нагрузок	1		1	24.10.2025
17	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	05.11.2025
18	Закаливание организма под душем	1		1	07.11.2025
19	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		1	12.11.2025
20	Строевые команды и упражнения	1		1	14.11.2025
21	Лазанье по канату	1		1	19.11.2025
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	21.11.2025
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	1		26.11.2025
24	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	28.11.2025
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	03.12.2025
26	Прыжки через скакалку	1		1	05.12.2025
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	10.12.2025
28	Ритмическая гимнастика	1		1	12.12.2025
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	17.12.2025

30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	19.12.2025
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	24.12.2025
32	Спортивная игра баскетбол	1		1	26.12.2025
33	Спортивная игра баскетбол	1		1	14.01.2026
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	16.01.2026
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	21.01.2026
36	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	23.01.2026
37	Спортивная игра волейбол	1		1	28.01.2026
38	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	30.01.2026
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	04.02.2026
40	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	06.02.2026
41	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		11.02.2026
42	Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике	1		1	13.02.2026
43	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1		1	18.02.2026
44	Специальные беговые и прыжковые	1		1	20.02.2026

	упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта				
45	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1000 м	1		1	25.02.2026
46	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений	1		1	27.02.2026
47	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1		1	04.03.2026
48	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м	1		1	06.03.2026
49	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	11.03.2026
50	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега	1		1	13.03.2026
51	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега	1		1	18.03.2026
52	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам	1		1	20.03.2026
53	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	25.03.2026
54	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением	1		1	27.03.2026
55	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 10 минут	1		1	08.04.2026
56	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в	1		1	10.04.2026

	эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки				
57	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 3-х препятствий)	1		1	15.04.2026
58	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег	1		1	17.04.2026
59	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	22.04.2026
60	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега	1		1	24.04.2026
61	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега	1		1	29.04.2026
62	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места	1		1	01.05.2026
63	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов	1		1	06.05.2026
64	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	08.05.2026
65	Тестирование	1	1		13.05.2026
66	Спортивная игра футбол	1		1	15.05.2026
67	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	20.05.2026
68	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	22.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	02.09.2025
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1		1	04.09.2025
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	09.09.2025
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	11.09.2025
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	16.09.2025
6	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег с высокого старта	1		1	18.09.2025
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений	1		1	23.09.2025
8	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1		1	25.09.2025
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	30.09.2025
10	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м	1		1	02.10.2025
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1	07.10.2025

12	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	09.10.2025
13	Беговые упражнения	1		1	14.10.2025
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1	16.10.2025
15	Контрольные игры и соревнования	1	1		21.10.2025
16	Из истории развития физической культуры в России	1		1	23.10.2025
17	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	06.11.2025
18	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	11.11.2025
19	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	13.11.2025
20	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	18.11.2025
21	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		1	20.11.2025
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	25.11.2025
23	Закаливание организма	1		1	27.11.2025
24	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	02.12.2025
25	Акробатическая комбинация	1		1	04.12.2025
26	Акробатическая комбинация	1		1	09.12.2025
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	11.12.2025

28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	16.12.2025
29	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	18.12.2025
30	Обучение опорному прыжку	1		1	23.12.2025
31	Обучение опорному прыжку	1		1	25.12.2025
32	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	30.12.2025
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1	13.01.2026
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	15.01.2026
35	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	20.01.2026
36	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	22.01.2026
37	Упражнения из игры волейбол	1		1	27.01.2026
38	Упражнения из игры волейбол	1		1	29.01.2026
39	Упражнения из игры баскетбол	1		1	03.02.2026
40	Упражнения из игры баскетбол	1		1	05.02.2026
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	10.02.2026
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	12.02.2026
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	17.02.2026

44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	19.02.2026
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	24.02.2026
46	Упражнения из игры футбол	1		1	26.02.2026
47	Упражнения из игры футбол	1		1	03.03.2026
48	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	05.03.2026
49	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	10.03.2026
50	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	12.03.2026
51	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	17.03.2026
52	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	19.03.2026
53	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега	1		1	24.03.2026
54	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1		1	26.03.2026
55	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1		1	07.04.2026
56	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	09.04.2026
57	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением	1		1	14.04.2026

58	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки	1		1	16.04.2026
59	Контрольные игры и соревнования	1	1		21.04.2026
60	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1	23.04.2026
61	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам	1		1	28.04.2026
62	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам	1		1	30.04.2026
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		1	07.05.2026
64	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов	1		1	12.05.2026
65	Метание малого мяча на дальность	1		1	14.05.2026
66	Тестирование	1	1		19.05.2026
67	Контрольные игры и соревнования	1	1		21.05.2026
68	Подвижные игры	1		1	26.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 15-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев, Анатолий Петрович. Уроки физической культуры : 1–4-е классы : методические рекомендации/А. П. Матвеев.—2-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 255, [1] с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
3. Методический портал www.uchmet.ru
4. Интернет-государство учителей www.intergu.ru
5. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>
7. Портал информационной поддержки образовательных учреждений www.menobr.ru

Образовательные Интернет-порталы. Единая коллекция ЦОР.

1. Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
2. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
4. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
5. Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
6. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные

технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>

7. Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>

8. Портал Math.ru: библиотека, медиатека, олимпиады, задачи, научные школы, история математики <http://www.math.ru>

Сайты для учителей

1. В помощь учителю: <http://school-ppt.3dn.ru/>

2. Внеклассные мероприятия к любому празднику:
<http://schoollessons.narod.ru/>

3. Внеклассные мероприятия: <http://school-work.net/>

4. Газета "Педсовет", газета "Последний звонок", газета "Педагогическое творчество": <http://www.ped-sovet.ru/Default.aspx>

5. Журнал "Начальная школа": <http://n-shkola.ru/>

6. Методическая копилка учителя:
<http://www.zanimatika.narod.ru/index.htm>

7. Педсовет су (педагогическое сообщество): <http://www.pedsovet.su/>

8. Презентации для учителей: <http://prezentacya.myl.ru/>

9. Сеть творческих учителей: <http://www.it-n.ru/>

10. Учительская газета: <http://www.ug.ru/>

11. Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/>

12. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок":
<http://festival.1september.ru/>

13. <http://www.uroki.net/> - бесплатные разработки уроков, сценарии, планирование GeoMan.ru:

14. Архив учебных программ: <http://rusedu.ru/>

Сайты для учителей физкультуры:

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

3. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. <https://www.uchportal.ru/>

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. <http://uslide.ru/fizkultura>
4. <https://pedsovet.su/>
5. <https://videouroki.net/> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм.