МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Матвеево-Курганского района

МБОУ Кульбаковская сош

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогический совет	ШМО учителей начальных классов	Директор
_____	_____	_____
Протокол №1 от «26» августа 2026 г.	Серебрякова А.В. Протокол №1 от «26» августа 2026 г.	Третьякова В.С. Протокол №1 от «26» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10415685)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Кульбаково, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». 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 – 355 часов: в 1 классе – 87 часов (сентябрь-октябрь – 2 часа в неделю, ноябрь-май - 3 часа в неделю), во 2 классе – 100 часов (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).
Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана в 4 классе – 66 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 и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и

передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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 и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

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;

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			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://uchi.ru/
2.2	Волейбол	12			https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	18			https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://uchi.ru/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://uchi.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		87	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			https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://uchi.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://uchi.ru/
2.2	Волейбол	12			https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	14			https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	19			https://uchi.ru/
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1		https://uchi.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	1	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			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			https://uchi.ru/
2.3	Волейбол	12			https://uchi.ru/

2.4	Футбол	12			https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://uchi.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		https://uchi.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	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			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			https://uchi.ru/

2.3	Волейбол	12			https://uchi.ru/
2.4	Футбол	12			https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			https://uchi.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1		https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	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			04.09.2026	https://uchi.ru/
2	Современные физические упражнения	1			07.09.2026	https://uchi.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			11.09.2026	https://uchi.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			14.09.2026	https://uchi.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			18.09.2026	https://uchi.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			21.09.2026	https://uchi.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			25.09.2026	https://uchi.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			28.09.2026	https://uchi.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			02.10.2026	https://uchi.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			05.10.2026	https://uchi.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			09.10.2026	https://uchi.ru/
12	Акробатические упражнения,	1			12.10.2026	https://uchi.ru/

	основные техники					
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			16.10.2026	https://uchi.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			19.10.2026	https://uchi.ru/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			23.10.2026	https://uchi.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			05.11.2026	https://uchi.ru/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			06.11.2026	https://uchi.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			09.11.2026	https://uchi.ru/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			12.11.2026	https://uchi.ru/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			13.11.2026	https://uchi.ru/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			16.11.2026	https://uchi.ru/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			19.11.2026	https://uchi.ru/
23	Разучивание прыжков в группировке	1			20.11.2026	https://uchi.ru/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			23.11.2026	https://uchi.ru/
25	Правила игры в волейбол	1			26.11.2026	https://uchi.ru/
26	Нижняя прямая подача	1			27.11.2026	https://uchi.ru/
27	Нижняя боковая подача	1			30.11.2026	https://uchi.ru/
28	Верхняя прямая подача	1			03.12.2026	https://uchi.ru/

29	Подача с вращением мяча	1			04.12.2026	https://uchi.ru/
30	Подача в прыжке	1			07.12.2026	https://uchi.ru/
31	Подача в прыжке	1			10.12.2026	https://uchi.ru/
32	Передача в прыжке	1			11.12.2026	https://uchi.ru/
33	Нападающий удар	1			14.12.2026	https://uchi.ru/
34	Нападающий удар	1			17.12.2026	https://uchi.ru/
35	Прием мяча	1			18.12.2026	https://uchi.ru/
36	Прием мяча	1			21.12.2026	https://uchi.ru/
37	Чем отличается ходьба от бега	1			24.12.2026	https://uchi.ru/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			25.12.2026	https://uchi.ru/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			28.12.2026	https://uchi.ru/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			11.01.2027	https://uchi.ru/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			14.01.2027	https://uchi.ru/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			15.01.2027	https://uchi.ru/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			18.01.2027	https://uchi.ru/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			21.01.2027	https://uchi.ru/
45	Обучение равномерному бегу в	1			22.01.2027	https://uchi.ru/

	колонне по одному с разной скоростью передвижения					
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			25.01.2027	https://uchi.ru/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			28.01.2027	https://uchi.ru/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			29.01.2027	https://uchi.ru/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			01.02.2027	https://uchi.ru/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			04.02.2027	https://uchi.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			05.02.2027	https://uchi.ru/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			08.02.2027	https://uchi.ru/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			11.02.2027	https://uchi.ru/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			12.02.2027	https://uchi.ru/
55	Считалки для подвижных игр	1			25.02.2027	https://uchi.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			26.02.2027	https://uchi.ru/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			01.03.2027	https://uchi.ru/
58	Обучение способам организации	1			04.03.2027	https://uchi.ru/

	игровых площадок					
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			05.03.2027	https://uchi.ru/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			11.03.2027	https://uchi.ru/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			12.03.2027	https://uchi.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			15.03.2027	https://uchi.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			18.03.2027	https://uchi.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			19.03.2027	https://uchi.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			22.03.2027	https://uchi.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			25.03.2027	https://uchi.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			26.03.2027	https://uchi.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			05.04.2027	https://uchi.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			08.04.2027	https://uchi.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			09.04.2027	https://uchi.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			12.04.2027	https://uchi.ru/
72	Разучивание подвижной игры	1			15.04.2027	https://uchi.ru/

	«Пингвины с мячом»					
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			16.04.2027	https://uchi.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			19.04.2027	https://uchi.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			22.04.2027	https://uchi.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			23.04.2027	https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			26.04.2027	https://uchi.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			29.04.2027	https://uchi.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			30.04.2027	https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			06.05.2027	https://uchi.ru/
81	Освоение правил и техники	1			07.05.2027	https://uchi.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13.05.2027	https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			14.05.2027	https://uchi.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.05.2027	https://uchi.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			20.05.2027	https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			21.05.2027	https://uchi.ru/
87	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			24.05.2027	https://uchi.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	87	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			02.09.2026	https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.2026	https://uchi.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1			07.09.2026	https://uchi.ru/
4	Физическое развитие	1			09.09.2026	https://uchi.ru/
5	Физические качества	1			11.09.2026	https://uchi.ru/
6	Сила как физическое качество	1			14.09.2026	https://uchi.ru/
7	Быстрота как физическое качество	1			16.09.2026	https://uchi.ru/
8	Выносливость как физическое качество	1			18.09.2026	https://uchi.ru/
9	Гибкость как физическое качество	1			21.09.2026	https://uchi.ru/
10	Развитие координации движений	1			23.09.2026	https://uchi.ru/
11	Развитие координации движений	1			25.09.2026	https://uchi.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			28.09.2026	https://uchi.ru/
13	Закаливание организма	1			30.09.2026	https://uchi.ru/
14	Утренняя зарядка	1			02.10.2026	https://uchi.ru/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			05.10.2026	https://uchi.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			07.10.2026	https://uchi.ru/

17	Строевые упражнения и команды	1			09.10.2026	https://uchi.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1			12.10.2026	https://uchi.ru/
19	Прыжковые упражнения	1			14.10.2026	https://uchi.ru/
20	Прыжковые упражнения	1			16.10.2026	https://uchi.ru/
21	Гимнастическая разминка	1			19.10.2026	https://uchi.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			21.10.2026	https://uchi.ru/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			23.10.2026	https://uchi.ru/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			06.11.2026	https://uchi.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			09.11.2026	https://uchi.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			11.11.2026	https://uchi.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			13.11.2026	https://uchi.ru/
28	Танцевальные гимнастические движения	1			16.11.2026	https://uchi.ru/
29	Танцевальные гимнастические движения	1			18.11.2026	https://uchi.ru/
30	Нижняя боковая подача	1			20.11.2026	https://uchi.ru/
31	Верхняя прямая подача	1			23.11.2026	https://uchi.ru/
32	Подача с врощением мяча	1			25.11.2026	https://uchi.ru/
33	Подача в прыжке	1			27.11.2026	https://uchi.ru/
34	Подача в прыжке	1			30.11.2026	https://uchi.ru/
35	Передача в прыжке	1			02.12.2026	https://uchi.ru/
36	Нападающий удар	1			04.12.2026	https://uchi.ru/
37	Нападающий удар	1			07.12.2026	https://uchi.ru/
38	Прием мяча	1			09.12.2026	https://uchi.ru/

39	Блокирование одиночное	1			11.12.2026	https://uchi.ru/
40	Блокирование групповое	1			14.12.2026	https://uchi.ru/
41	Прием мяча в подении	1			16.12.2026	https://uchi.ru/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			18.12.2026	https://uchi.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			21.12.2026	https://uchi.ru/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			23.12.2026	https://uchi.ru/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			25.12.2026	https://uchi.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			28.12.2026	https://uchi.ru/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			30.12.2026	https://uchi.ru/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			11.01.2027	https://uchi.ru/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			13.01.2027	https://uchi.ru/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			15.01.2027	https://uchi.ru/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			18.01.2027	https://uchi.ru/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			20.01.2027	https://uchi.ru/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			22.01.2027	https://uchi.ru/
54	Сложно координированные беговые	1			25.01.2027	https://uchi.ru/

	упражнения					
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			27.01.2027	https://uchi.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			29.01.2027	https://uchi.ru/
57	Игры с приемами баскетбола	1			01.02.2027	https://uchi.ru/
58	Игры с приемами баскетбола	1			03.02.2027	https://uchi.ru/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			05.02.2027	https://uchi.ru/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			08.02.2027	https://uchi.ru/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			10.02.2027	https://uchi.ru/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			12.02.2027	https://uchi.ru/
63	Прием «волна» в баскетболе	1			15.02.2027	https://uchi.ru/
64	Прием «волна» в баскетболе	1			17.02.2027	https://uchi.ru/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			19.02.2027	https://uchi.ru/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			20.02.2027	https://uchi.ru/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			24.02.2027	https://uchi.ru/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			26.02.2027	https://uchi.ru/
69	Футбольный бильярд	1			01.03.2027	https://uchi.ru/
70	Футбольный бильярд	1			03.03.2027	https://uchi.ru/
71	Бросок ногой	1			05.03.2027	https://uchi.ru/
72	Бросок ногой	1			10.03.2027	https://uchi.ru/

73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			12.03.2027	https://uchi.ru/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			15.03.2027	https://uchi.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			17.03.2027	https://uchi.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			19.03.2027	https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			22.03.2027	https://uchi.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			24.03.2027	https://uchi.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			26.03.2027	https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			05.04.2027	https://uchi.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			07.04.2027	https://uchi.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			09.04.2027	https://uchi.ru/

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			12.04.2027	https://uchi.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			14.04.2027	https://uchi.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			16.04.2027	https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			19.04.2027	https://uchi.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.04.2027	https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			23.04.2027	https://uchi.ru/

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			26.04.2027	https://uchi.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			28.04.2027	https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2027	https://uchi.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			05.05.2027	https://uchi.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2027	https://uchi.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			12.05.2027	https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники	1			14.05.2027	https://uchi.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
96	Сдача нормативов / тест	1	1		17.05.2027	https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			19.05.2027	https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05.2027	https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			24.05.2027	https://uchi.ru/
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			26.05.2027	https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	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	https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта	1			03.09.2026	https://uchi.ru/
3	Виды физических упражнений	1			04.09.2026	https://uchi.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			08.09.2026	https://uchi.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1			10.09.2026	https://uchi.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			11.09.2026	https://uchi.ru/
7	Закаливание организма под душем	1			15.09.2026	https://uchi.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			17.09.2026	https://uchi.ru/
9	Строевые команды и упражнения	1			18.09.2026	https://uchi.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1			22.09.2026	https://uchi.ru/
11	Лазанье по канату	1			24.09.2026	https://uchi.ru/
12	Лазанье по канату	1			25.09.2026	https://uchi.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			29.09.2026	https://uchi.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			01.10.2026	https://uchi.ru/

15	Передвижения по гимнастической стенке	1			02.10.2026	https://uchi.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			06.10.2026	https://uchi.ru/
17	Прыжки через скакалку	1			08.10.2026	https://uchi.ru/
18	Прыжки через скакалку	1			09.10.2026	https://uchi.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1			13.10.2026	https://uchi.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1			15.10.2026	https://uchi.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			16.10.2026	https://uchi.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			20.10.2026	https://uchi.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			22.10.2026	https://uchi.ru/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			23.10.2026	https://uchi.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1			05.11.2026	https://uchi.ru/
26	Прыжок в длину с разбега	1			06.11.2026	https://uchi.ru/
27	Броски набивного мяча	1			10.11.2026	https://uchi.ru/
28	Броски набивного мяча	1			12.11.2026	https://uchi.ru/
29	Челночный бег	1			13.11.2026	https://uchi.ru/
30	Челночный бег	1			17.11.2026	https://uchi.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			19.11.2026	https://uchi.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			20.11.2026	https://uchi.ru/
33	Беговые упражнения с	1			24.11.2026	https://uchi.ru/

	координационной сложностью					
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			26.11.2026	https://uchi.ru/
35	Нижняя боковая подача	1			27.11.2026	https://uchi.ru/
36	Верхняя прямая подача	1			01.12.2026	https://uchi.ru/
37	Подача с вращением мяча	1			03.12.2026	https://uchi.ru/
38	Подача в прыжке	1			04.12.2026	https://uchi.ru/
39	Подача в прыжке	1			08.12.2026	https://uchi.ru/
40	Передача в прыжке	1			10.12.2026	https://uchi.ru/
41	Нападающий удар	1			11.12.2026	https://uchi.ru/
42	Нападающий удар	1			15.12.2026	https://uchi.ru/
43	Прием мяча	1			17.12.2026	https://uchi.ru/
44	Блокирование одиночное	1			18.12.2026	https://uchi.ru/
45	Блокирование групповое	1			22.12.2026	https://uchi.ru/
46	Прием мяча в падении	1			24.12.2026	https://uchi.ru/
47	Предупреждение травм на занятиях в футбол	1			25.12.2026	https://uchi.ru/
48	История футбола	1			29.12.2026	https://uchi.ru/
49	Правила игры	1			12.01.2027	https://uchi.ru/
50	Техника игры	1			14.01.2027	https://uchi.ru/
51	Техника игры	1			15.01.2027	https://uchi.ru/
52	Тактика игры	1			19.01.2027	https://uchi.ru/
53	Тактика игры	1			21.01.2027	https://uchi.ru/
54	Тренировки и физическая подготовка	1			22.01.2027	https://uchi.ru/
55	Роль тренира и капитана	1			26.01.2027	https://uchi.ru/
56	Знаменитые тренира и команды	1			28.01.2027	https://uchi.ru/

57	Судейство в футболе	1			29.01.2027	https://uchi.ru/
58	Практика игры «Футбол»	1			02.02.2027	https://uchi.ru/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			04.02.2027	https://uchi.ru/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			05.02.2027	https://uchi.ru/
61	Спортивная игра баскетбол	1			09.02.2027	https://uchi.ru/
62	Спортивная игра баскетбол	1			11.02.2027	https://uchi.ru/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			12.02.2027	https://uchi.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			16.02.2027	https://uchi.ru/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			18.02.2027	https://uchi.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			19.02.2027	https://uchi.ru/
67	Спортивная игра волейбол	1			25.02.2027	https://uchi.ru/
68	Спортивная игра волейбол	1			26.02.2027	https://uchi.ru/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			02.03.2027	https://uchi.ru/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			04.03.2027	https://uchi.ru/
71	Спортивная игра футбол	1			05.03.2027	https://uchi.ru/

72	Спортивная игра футбол	1			09.03.2027	https://uchi.ru/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			11.03.2027	https://uchi.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			12.03.2027	https://uchi.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			16.03.2027	https://uchi.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			18.03.2027	https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.2027	https://uchi.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			23.03.2027	https://uchi.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			25.03.2027	https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			26.03.2027	https://uchi.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			06.04.2027	https://uchi.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			08.04.2027	https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники	1			09.04.2027	https://uchi.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			13.04.2027	https://uchi.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			15.04.2027	https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			16.04.2027	https://uchi.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			20.04.2027	https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.2027	https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1			23.04.2027	https://uchi.ru/

	игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			27.04.2027	https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04.2027	https://uchi.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2027	https://uchi.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			04.05.2027	https://uchi.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2027	https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2027	https://uchi.ru/

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			11.05.2027	https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			13.05.2027	https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.2027	https://uchi.ru/
99	Сдача нормативов, итоговый тест	1	1		18.05.2027	https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			20.05.2027	https://uchi.ru/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			21.05.2027	https://uchi.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			25.05.2027	https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	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			02.09.2026	https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			07.09.2026	https://uchi.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			09.09.2026	https://uchi.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			14.09.2026	https://uchi.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			16.09.2026	https://uchi.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			21.09.2026	https://uchi.ru/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			23.09.2026	https://uchi.ru/
8	Закаливание организма	1			28.09.2026	https://uchi.ru/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			30.09.2026	https://uchi.ru/

10	Акробатическая комбинация	1			05.10.2026	https://uchi.ru/
11	Акробатическая комбинация	1			07.10.2026	https://uchi.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			12.10.2026	https://uchi.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			14.10.2026	https://uchi.ru/
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			19.10.2026	https://uchi.ru/
15	Обучение опорному прыжку	1			21.10.2026	https://uchi.ru/
16	Обучение опорному прыжку	1			09.11.2026	https://uchi.ru/
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			11.11.2026	https://uchi.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			16.11.2026	https://uchi.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			18.11.2026	https://uchi.ru/
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			23.11.2026	https://uchi.ru/

21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			25.11.2026	https://uchi.ru/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			30.11.2026	https://uchi.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			02.12.2026	https://uchi.ru/
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			07.12.2026	https://uchi.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			09.12.2026	https://uchi.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			14.12.2026	https://uchi.ru/
27	Беговые упражнения	1			16.12.2026	https://uchi.ru/
28	Метание малого мяча на дальность	1			21.12.2026	https://uchi.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			23.12.2026	https://uchi.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			28.12.2026	https://uchi.ru/
31	Нижняя боковая подача	1			30.12.2026	https://uchi.ru/
32	Верхняя прямая подача	1			11.01.2027	https://uchi.ru/
33	Подача с вращением мяча	1			13.01.2027	https://uchi.ru/
34	Подача в прыжке	1			18.01.2027	https://uchi.ru/

35	Подача в прыжке	1			20.01.2027	https://uchi.ru/
36	Передача в прыжке	1			25.01.2027	https://uchi.ru/
37	Нападающий удар	1			27.01.2027	https://uchi.ru/
38	Нападающий удар	1			01.02.2027	https://uchi.ru/
39	Прием мяча	1			03.02.2027	https://uchi.ru/
40	Блокирование одиночное	1			08.02.2027	https://uchi.ru/
41	Блокирование групповое	1			10.02.2027	https://uchi.ru/
42	Прием мяча в падении	1			15.02.2027	https://uchi.ru/
43	Предупреждение травм на занятиях в футбол	1			17.02.2027	https://uchi.ru/
44	История футбола	1			20.02.2027	https://uchi.ru/
45	Правила игры	1			24.02.2027	https://uchi.ru/
46	Техника игры	1			01.03.2027	https://uchi.ru/
47	Техника игры	1			03.03.2027	https://uchi.ru/
48	Тактика игры	1			10.03.2027	https://uchi.ru/
49	Тактика игры	1			15.03.2027	https://uchi.ru/
50	Тренировки и физическая подготовка	1			17.03.2027	https://uchi.ru/
51	Роль тренира и капитана	1			22.03.2027	https://uchi.ru/
52	Знаменитые тренира и команды	1			24.03.2027	https://uchi.ru/
53	Судейство в футболе	1			05.04.2027	https://uchi.ru/
54	Практика игры «Футбол»	1			07.04.2027	https://uchi.ru/
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			12.04.2027	https://uchi.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			14.04.2027	https://uchi.ru/
57	Разучивание подвижной игры	1			19.04.2027	https://uchi.ru/

	«Подвижная цель»					
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			21.04.2027	https://uchi.ru/
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			26.04.2027	https://uchi.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			28.04.2027	https://uchi.ru/
61	Упражнения из игры волейбол	1			05.05.2027	https://uchi.ru/
62	Упражнения из игры волейбол	1			12.05.2027	https://uchi.ru/
63	Сдача нормативов, итоговый тест	1	1		17.05.2027	https://uchi.ru/
64	Упражнения из игры футбол	1			19.05.2027	https://uchi.ru/
65	Упражнения из игры баскетбол	1			24.05.2027	https://uchi.ru/
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05.2027	https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. РЭШ (Российская электронная школа)
2. www.edu.ru
3. www.school.edu.ru
4. https://uchi.ru