

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

ЧОУ "Международная школа АЛЛА ПРИМА"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Педагогический совет
Протокол №1
от «17» августа 2026г.

Щербакова Е.А.
Протокол №1
от «17» августа 2026 г.

Гонтарева О.В.
Приказ №1
от «17» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Ростов-на-Дону

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, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту №1 в 1 классе – 99 часов (3 часа неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

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

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.

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);

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, игровой;

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;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
1.2	Осанка человека	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.2	Легкая атлетика	16	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	57	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		89	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.2	Легкая атлетика	18	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.3	Подвижные игры	17	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО	4	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.2	Легкая атлетика	18	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО	2	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при возникновении	2	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		8	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
1.2	Закаливание организма	1	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.2	Легкая атлетика	18	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО	3	Физкультура в школе https://fizkulturana5.ru
Итого по разделу		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	01.09.2026
2	Современные физические упражнения	1	03.09.2026
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	04.09.2026
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	08.09.2026
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	10.09.2026
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	11.09.2026
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	15.09.2026
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	17.09.2026
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	18.09.2026
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	22.09.2026
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	24.09.2026
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	25.09.2026
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	29.09.2026
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	01.10.2026
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	02.10.2026

16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	06.10.2026
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	08.10.2026
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	09.10.2026
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	13.10.2026
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	15.10.2026
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	16.10.2026
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	20.10.2026
23	Разучивание прыжков в группировке	1	22.10.2026
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	23.10.2026
25	Строевые упражнения	1	05.11.2026
26	Строевые упражнения	1	06.11.2026
27	Упражнения в передвижении	1	10.11.2026
28	Упражнения в передвижении	1	12.11.2026
29	Имитационные упражнения техники передвижения	1	13.11.2026
30	Имитационные упражнения техники передвижения	1	17.11.2026
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	19.11.2026
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	20.11.2026
33	Имитационные упражнения техники передвижения	1	24.11.2026
34	Имитационные упражнения техники передвижения	1	26.11.2026
35	Техника передвижения шагом в полной координации	1	27.11.2026
36	Техника передвижения шагом в полной координации	1	01.12.2026
37	Чем отличается ходьба от бега	1	03.12.2026
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	04.12.2026
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	08.12.2026
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	10.12.2026

41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	11.12.2026
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	15.12.2026
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	17.12.2026
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	18.12.2026
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	22.12.2026
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	24.12.2026
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	25.12.2026
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	29.12.2026
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	12.01.2027
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	14.01.2027
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	15.01.2027
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	19.01.2027
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	21.01.2027
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	22.01.2027
55	Считалки для подвижных игр	1	26.01.2027
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	28.01.2027
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	29.01.2027
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	02.02.2027
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	04.02.2027
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных	1	05.02.2027

	игр		
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	09.02.2027
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	11.02.2027
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	12.02.2027
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	25.02.2027
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	26.02.2027
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	02.03.2027
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	04.03.2027
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	05.03.2027
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	09.03.2027
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	11.03.2027
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	12.03.2027
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	16.03.2027
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	18.03.2027
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	19.03.2027
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	30.03.2027
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	01.04.2027
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	02.04.2027
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	06.04.2027

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	08.04.2027
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	09.04.2027
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	13.04.2027
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	15.04.2027
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	16.04.2027
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	20.04.2027
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	22.04.2027
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	23.04.2027
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	27.04.2027
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	29.04.2027
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	30.04.2027
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1	04.05.2027

	ногами. Подвижные игры		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	06.05.2027
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	07.05.2027
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	11.05.2027
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	13.05.2027
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	14.05.2027
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	18.05.2027
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	20.05.2027
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	21.05.2027
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	25.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	03.09.2026
2	Зарождение Олимпийских игр	1	04.09.2026
3	Современные Олимпийские игры	1	10.09.2026
4	Физическое развитие	1	11.09.2026
5	Физические качества	1	17.09.2026
6	Развитие координации движений	1	18.09.2026
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	24.09.2026
8	Закаливание организма	1	25.09.2026
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	01.10.2026
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	02.10.2026
11	Строевые упражнения и команды	1	08.10.2026
12	Прыжковые упражнения	1	09.10.2026
13	Гимнастическая разминка	1	15.10.2026
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	16.10.2026
15	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	22.10.2026
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	23.10.2026
17	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	05.11.2026

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки		
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	06.11.2026
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	12.11.2026
20	Танцевальные гимнастические движения	1	13.11.2026
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	19.11.2026
22	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	20.11.2026
23	Броски мяча в неподвижную мишень	1	26.11.2026
24	Броски мяча в неподвижную мишень	1	27.11.2026
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	03.12.2026
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	04.12.2026
27	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	10.12.2026
28	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	11.12.2026
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	17.12.2026
30	Бег с поворотами и изменением направлений	1	18.12.2026
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	24.12.2026
32	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	25.12.2026

	комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	14.01.2027
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	15.01.2027
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	21.01.2027
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	22.01.2027
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	28.01.2027
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	29.01.2027
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	04.02.2027
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	05.02.2027
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	11.02.2027
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	12.02.2027
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	18.02.2027
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	19.02.2027
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	25.02.2027
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	26.02.2027
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	04.03.2027
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	05.03.2027
49	Игры с приемами баскетбола	1	11.03.2027

50	Игры с приемами баскетбола	1	12.03.2027
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	18.03.2027
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	19.03.2027
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	01.04.2027
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	02.04.2027
55	Прием «волна» в баскетболе	1	08.04.2027
56	Прием «волна» в баскетболе	1	09.04.2027
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	15.04.2027
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	16.04.2027
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	22.04.2027
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	23.04.2027
61	Футбольный бильярд	1	29.04.2027
62	Футбольный бильярд	1	30.04.2027
63	Бросок ногой	1	06.05.2027
64	Бросок ногой	1	07.05.2027
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	13.05.2027
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	14.05.2027
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	20.05.2027
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	21.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	01.09.2026
2	История появления современного спорта	1	03.09.2026
3	Виды физических упражнений	1	08.09.2026
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	10.09.2026
5	Дозировка физических нагрузок	1	15.09.2026
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	17.09.2026
7	Закаливание организма под душем	1	22.09.2026
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	24.09.2026
9	Строевые команды и упражнения	1	29.09.2026
10	Лазанье по канату	1	01.10.2026
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	06.10.2026
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	08.10.2026
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	13.10.2026
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	15.10.2026
15	Прыжки через скакалку	1	20.10.2026
16	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	22.10.2026

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
17	Ритмическая гимнастика	1	05.11.2026
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	10.11.2026
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	12.11.2026
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	17.11.2026
21	Прыжок в длину с разбега	1	19.11.2026
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	24.11.2026
23	Броски набивного мяча	1	26.11.2026
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	01.12.2026
25	Челночный бег	1	03.12.2026
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	08.12.2026
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	10.12.2026
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	15.12.2026
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	17.12.2026
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	22.12.2026
31	Передвижение ходом	1	24.12.2026

32	Передвижение ходом	1	29.12.2026
33	Повороты на месте	1	12.01.2027
34	Повороты на месте	1	14.01.2027
35	Повороты в движении	1	19.01.2027
36	Повороты в движении	1	21.01.2027
37	Повороты способом переступания	1	26.01.2027
38	Повороты способом переступания	1	28.01.2027
39	Торможение после бега	1	02.02.2027
40	Торможение после бега	1	04.02.2027
41	Торможение после бега	1	09.02.2027
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км	1	11.02.2027
43	Правила поведения	1	16.02.2027
44	Разучивание специальных упражнений	1	18.02.2027
45	Упражнения для передвижение по спортивной площадке ходьбой и прыжками	1	25.02.2027
46	Упражнения для передвижение по спортивной площадке ходьбой и прыжками	1	02.03.2027
47	Упражнения для передвижение по спортивной площадке ходьбой и прыжками	1	04.03.2027
48	Упражнения для передвижение по спортивной площадке ходьбой и прыжками	1	09.03.2027
49	Упражнения общеразвивающие	1	11.03.2027
50	Упражнения общеразвивающие	1	16.03.2027
51	Упражнения общеразвивающие	1	18.03.2027
52	Упражнения общеразвивающие	1	30.03.2027

53	Бег на дистанцию 25 м	1	01.04.2027
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 50 м	1	06.04.2027
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	08.04.2027
56	Спортивная игра баскетбол	1	13.04.2027
57	Спортивная игра баскетбол	1	15.04.2027
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	20.04.2027
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	22.04.2027
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	27.04.2027
61	Спортивная игра волейбол	1	29.04.2027
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	04.05.2027
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	06.05.2027
64	Спортивная игра футбол	1	11.05.2027
65	Спортивная игра футбол	1	13.05.2027
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	18.05.2027
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	20.05.2027
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	25.05.2027

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

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	01.09.2026
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	02.09.2026
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	08.09.2026
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	09.09.2026
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	15.09.2026
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	16.09.2026
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	22.09.2026
8	Закаливание организма	1	23.09.2026
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	29.09.2026
10	Акробатическая комбинация	1	30.09.2026
11	Акробатическая комбинация	1	06.10.2026
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	07.10.2026
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	13.10.2026

14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	14.10.2026
15	Обучение опорному прыжку	1	20.10.2026
16	Обучение опорному прыжку	1	21.10.2026
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	10.11.2026
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	11.11.2026
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	17.11.2026
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	18.11.2026
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	24.11.2026
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	25.11.2026
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	01.12.2026
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	02.12.2026
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	08.12.2026
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	09.12.2026
27	Беговые упражнения	1	15.12.2026
28	Метание малого мяча на дальность	1	16.12.2026
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	22.12.2026

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	23.12.2026
31	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1	29.12.2026
32	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1	30.12.2026
33	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	12.01.2027
34	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1	13.01.2027
35	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	19.01.2027
36	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1	20.01.2027
37	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1	26.01.2027
38	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1	27.01.2027
39	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1	02.02.2027
40	Типичные ошибки при выполнении специальных	1	03.02.2027

	комплексов упражнений основной гимнастики		
41	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1	09.02.2027
42	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1	10.02.2027
43	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1	16.02.2027
44	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1	17.02.2027
45	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1	24.02.2027
46	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1	02.03.2027
47	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации.	1	03.03.2027
48	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1	09.03.2027
49	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1	10.03.2027
50	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп.	1	16.03.2027
51	Демонстрация универсальных умений при выполнении	1	17.03.2027

	организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений		
52	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1	30.03.2027
53	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1	31.03.2027
54	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1	06.04.2027
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	07.04.2027
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	13.04.2027
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	14.04.2027
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	20.04.2027
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	21.04.2027
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	27.04.2027
61	Упражнения из игры волейбол	1	28.04.2027
62	Упражнения из игры волейбол	1	04.05.2027
63	Упражнения из игры баскетбол	1	05.05.2027
64	Упражнения из игры баскетбол	1	11.05.2027
65	Упражнения из игры футбол	1	12.05.2027
66	Упражнения из игры футбол	1	18.05.2027
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	19.05.2027

68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	25.05.2027
69	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	26.05.2027
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Издательство «Просвещение»
4. Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физкультура в школе <https://fizkulturana5.ru>