

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской**  
**области**  
**Управление образования Администрации города Новочеркасска**  
**МБОУ СОШ №17**

**РАССМОТРЕНО**

**Председатель МО**

\_\_\_\_\_  
Перегудова О.В.

Протокол №1 от «27 » 08  
2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УВР**

\_\_\_\_\_  
Поправко И.В.,  
Протокол №1 от «27» 08  
2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
Щербакова Е.А.  
Приказ №195 «27» 08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**город Новочеркасск 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 96 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 96 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 2А КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **4А КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое

ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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



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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **2А КЛАСС**

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

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

### **4А КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1А 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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Легкая атлетика	24			
2.3	Подвижные и спортивные игры	25			

Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17			
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		90	0	0	

## 1Б 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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	2			

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Легкая атлетика	24			
2.3	Подвижные и спортивные игры	27			
Итого по разделу		69			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		94	0	0	

## 2А 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			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			
2.2	Легкая атлетика	20			
2.3	Подвижные и спортивные игры	24			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					



3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0	

## 2Б КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	20			Поле для свободного

					ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	24			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0	

### 3 А 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			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			
2.2	Легкая атлетика	20			
2.3	Подвижные и спортивные игры	24			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0	

### 3Б КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввода
2.3	Плавательная подготовка.	4			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	27			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		69			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 4А КЛАСС

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

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Плавательная подготовка.	5			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		63	0	0	



## 4Б КЛАСС

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

					ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Плавательная подготовка.	5			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****1А КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Дата изучения</b>	<b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>
		<b>Всего</b>	<b>Контрольные работы</b>	<b>Практические работы</b>		
1	Что такое физическая культура	1			02.09.2025	
2	Современные физические упражнения	1			04.09.2025	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			08.09.2025	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			09.09.2025	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09.2025	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			15.09.2025	
7	Правила поведения на уроках физической	1			16.09.2025	

	культуры					
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			18.09.2025	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			22.09.2025	
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			23.09.2025	
11	Учимся гимнастическим упражнениям	1			25.09.2025	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			29.09.2025	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			30.09.2025	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			02.10.2025	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			06.10.2025	
16	Стилизованные передвижения	1			07.10.2025	

	(гимнастический шаг, бег)					
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			09.10.2025	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			13.10.2025	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			14.10.2025	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			16.10.2025	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			20.10.2025	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			21.10.2025	
23	Разучивание прыжков в группировке	1			23.10.2025	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			06.11.2025	
25	Чем отличается ходьба от бега	1			10.11.2025	
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			11.11.2025	
27	Упражнения в	1				

	передвижении с равномерной скоростью				13.11.2025	
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			17.11.2025	
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			18.11.2025	
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			20.11.2025	
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			24.11.2025	
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			25.11.2025	
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			27.11.2025	
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному	1			01.12.2025	

	в чередовании с равномерной ходьбой					
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			02.12.2025	
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			04.12.2025	
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			08.12.2025	
38	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			09.12.2025	
39	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			11.12.2025	
40	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			15.12.2025	
41	Закрепление прыжка в длину с места в полной	1			16.12.2025	

	координации					
42	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			18.12.2025	
43	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			22.12.2025	
44	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			23.12.2025	
45	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			25.12.2025	
46	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			12.01.2026	
47	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			13.01.2026	
48	Закрепление выполнения прыжка в длину с места	1			15.01.2026	
49	Считалки для подвижных игр	1			19.01.2026	
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			20.01.2026	



51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			22.01.2026	
52	Обучение способам организации игровых площадок	1			26.01.2026	
53	Обучение способам организации игровых площадок	1			27.01.2026	
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			29.01.2026	
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			02.02.2026	
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			03.02.2026	
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			05.02.2026	
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			09.02.2026	
59	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1			10.02.2026	

	болото»					
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			24.02.2026	
61	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			26.02.2026	
62	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			02.03.2026	
63	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			03.03.2026	
64	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			05.03.2025	
65	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			10.03.2026	
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			12.03.2026	
67	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			16.03.2026	
68	Разучивание подвижной игры «передача мячей в колоннах»	1			17.03.2026	
69	Разучивание подвижной	1				

	игры «передача мячей в колоннах»				19.03.2026	
70	Разучивание подвижной игры «волк во рву»	1			30.03.2026	
71	Разучивание подвижной игры «волк во рву»	1			31.03.2026	
72	Разучивание подвижной игры «волк во рву»	1			02.04.2026	
73	Разучивание подвижной игры «Салки с лентами»	1			06.04.2026	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			07.04.2026	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			09.04.2026	
76	Освоение правил и техники выполнения	1			13.04.2026	

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			14.04.2026	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			16.04.2026	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			20.04.2026	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			21.04.2026	

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			23.04.2026	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			27.04.2026	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			28.04.2026	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			30.04.2026	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			07.05.2026	

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			12.05.2026	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			14.05.2026	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			18.05.2026	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			19.05.2026	
90	Пробное тестирование с	1				

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2ступени ГТО				21.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		90	0	0		

**1Б КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			01.09.2025	
2	Современные физические упражнения	1			02.09.2025	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			04.09.2025	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			08.09.2025	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			09.09.2025	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			11.09.2025	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			15.09.2025	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			16.09.2025	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			18.09.2025	
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			22.09.2025	
11	Учимся гимнастическим упражнениям	1			23.09.2025	



12	Акробатические упражнения, основные техники	1			25.09.2025	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			29.09.2025	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			30.09.2025	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			02.10.2025	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			06.10.2025	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			07.10.2025	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			09.10.2025	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			13.10.2025	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			14.10.2025	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			16.10.2025	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			20.10.2025	
23	Разучивание прыжков в группировке	1			21.10.2025	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			23.10.2025	
25	Чем отличается ходьба от бега	1			06.11.2025	
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			10.11.2025	

27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			11.11.2025	
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			13.11.2025	
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			17.11.2025	
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			18.11.2025	
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			20.11.2025	
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			24.11.2025	
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			25.11.2025	
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			27.11.2025	
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			01.12.2025	
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			02.12.2025	
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			04.12.2025	

38	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			08.12.2025	
39	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			09.12.2025	
40	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			11.12.2025	
41	Закрепление прыжка в длину с места в полной координации	1			15.12.2025	
42	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			16.12.2025	
43	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			18.12.2025	
44	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			22.12.2025	
45	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			23.12.2025	
46	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			25.12.2025	
47	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			12.01.2026	
48	Закрепление выполнения прыжка в длину с места	1			13.01.2026	
49	Считалки для подвижных игр	1			15.01.2026	
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			19.01.2026	

51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			20.01.2026	
52	Обучение способам организации игровых площадок	1			22.01.2026	
53	Обучение способам организации игровых площадок	1			26.01.2026	
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			27.01.2026	
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			29.01.2026	
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			02.02.2026	
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			03.02.2026	
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			05.02.2026	
59	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			09.02.2026	
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			10.02.2026	
61	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			12.02.2026	
62	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			24.02.2026	
63	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			26.02.2026	
64	Разучивание подвижной игры «Брось-	1			02.03.2026	

	поймай»					
65	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			03.03.2026	
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			05.03.2026	
67	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			10.03.2026	
68	Разучивание подвижной игры «передача мячей в колоннах»	1			12.03.2026	
69	Разучивание подвижной игры «передача мячей в колоннах»	1			16.03.2026	
70	Разучивание подвижной игры «волк во рву»	1			17.03.2026	
71	Разучивание подвижной игры «волк во рву»	1			19.03.2026	
72	Разучивание подвижной игры «волк во рву»	1			30.03.2026	
73	Разучивание подвижной игры «Салки с лентами»	1			31.03.2026	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			02.04.2026	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСГ ГТО	1			06.04.2026	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			07.04.2026	

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			09.04.2026	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			13.04.2026	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			14.04.2026	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			16.04.2026	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			20.04.2026	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			21.04.2026	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			23.04.2026	
84	Освоение правил и техники	1			27.04.2026	

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			28.04.2026	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			30.04.2026	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			04.05.2026	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05.2026	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2026	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			12.05.2026	

	двумя ногами. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			14.05.2026	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			18.05.2026	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.05.2026	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			21.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		94	0	0		



**2А КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Дата изучения</b>	<b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>
		<b>Всего</b>	<b>Контрольные работы</b>	<b>Практические работы</b>		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			03.09 25	
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.25	
3	Современные Олимпийские игры	1			08.09.25	
4	Физическое развитие	1			10.09.25	
5	Физические качества	1			11.09.25	
6	Сила как физическое качество	1			15.09.25	
7	Быстрота как физическое качество	1			17.09.25	
8	Выносливость как физическое качество	1			18.09.25	
9	Гибкость как физическое качество	1			22.09.25	
10	Развитие координации	1			24.09.25	

	движений					
11	Развитие координации движений	1			25.09.25	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			29.09.25	
13	Закаливание организма	1			01.10.25	
14	Утренняя зарядка	1			02.10.25	
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			06.10.25.	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			08.10.25	
17	Строевые упражнения и команды	1			09.10.25	
18	Строевые упражнения и команды	1			13.10.25	
19	Строевые упражнения и команды	1			15.10.25	
20	Прыжковые упражнения	1			16.10.25	
21	Прыжковые упражнения	1			20.10.25	
22	Гимнастическая разминка	1			22.10.25	
23	Ходьба на гимнастической	1			23.10.25	

	скамейке					
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1			05.11.25	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			06.11.25	
26	Упражнения с гимнастической скакалкой				10.11.25	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			12.11.25	
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1			13.11.25	
29	Танцевальные гимнастические движения	1			17.11.25	
30	Танцевальные гимнастические движения	1			19.11.25	
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			20.11.25	
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1			24.11.25	
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1			26.11.25	
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			27.11.25	

35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			01.12.25	
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			03.12.25	
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			04.12.25	
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			08.12.25	
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			10.12.25	
40	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			11.12.25	
41	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			15.12.25	
42	Передвижение равномерной ходьбой с	1			17.12.25	

	наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					
43	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			18.12.25	
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			22.12.25	
45	Бег с поворотами и изменением направлений	1			24.12.25	
46	Бег с поворотами и изменением направлений	1			25.12.25	
47	Сложно координированные беговые упражнения	1			12.01.26	
48	Сложно координированные беговые упражнения	1			14.01.26	
49	Сложно координированные	1			15.01.26	

	беговые и прыжковые упражнения					
50	Сложно координированные беговые и прыжковые упражнения	1			19.01.26	
51	Подвижные игры с приемами спортивных игр				21.01.26	
52	Игры с приемами баскетбола	1			22.01.26	
53	Игры с приемами баскетбола	1			26.01.26	
54	Игры с приемами баскетбола	1			28.01.26	
55	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			29.01.26	
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			02.02.26	
57	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			04.02.26	
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			05.02.26	
59	Прием «волна» в	1			09.02.26	

	баскетболе					
60	Прием «волна» в баскетболе	1			11.02.26	
61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			12.02.26	
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			16.02.26	
63	Гонка мячей и слалом с мячом	1			18.02.26	
64	Гонка мячей и слалом с мячом	1			19.02.26	
65	Футбольный бильярд	1			25.02.26	
66	Футбольный бильярд	1			26.02.26	
67	Бросок ногой	1			02.03.26	
68	Бросок ногой	1			04.03.26	
69	Подвижные игры на развитие равновесия	1			05.03.26	
70	Подвижные игры на развитие равновесия	1			11.03.26	
71	Подвижные игры на развитие ловкости «передача мячей в колоннах»	1			12.03.26	

72	Подвижные игры на развитие ловкости «передача мячей в колоннах»	1			16.03.26	
73	Подвижные игры развивающие быстроту и выносливость	1			18.03.26	
74	Подвижные игры развивающие быстроту и выносливость	1			19.03.26	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			30.03.26	
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			01.04.26	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			02.04.26	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			06.04.26	



	Бег на 30м. Эстафеты					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			08.04.26	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			09.04.26	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			13.04.26	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			15.04.26	
83	Освоение правил и	1			16.04.26	

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			20.04.26	
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			22.04.26	
86	Освоение правил и техники выполнения	1			23.04.26	

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			27.04.26	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.04.26	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30.04.26	
90	Освоение правил и	1			06.05.26	

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			07.05.26	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13.05.26	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.05.26	
94	Освоение правил и техники выполнения	1			18.05.26	

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05.26	
96	«Праздник ГТО». Соревнования по сдаче норм ГТО, с соблюдением норм правил и техники выполнения тестов 2ступени ГТО	1			21.05.26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0		

## 2Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2025	
2	Зарождение Олимпийских игр	1			03.09.2025	
3	Современные Олимпийские игры	1			05.09.2025	
4	Физическое развитие	1			08.09.2025	
5	Физические качества	1			10.09.2025	
6	Сила как физическое качество	1			12.09.2025	
7	Быстрота как физическое качество	1			15.09.2025	
8	Выносливость как физическое качество	1			17.09.2025	
9	Гибкость как физическое качество	1			19.09.2025	
10	Развитие координации движений	1			22.09.2025	
11	Развитие координации движений	1			24.09.2025	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			26.09.2025	
13	Закаливание организма	1			29.09.2025	
14	Утренняя зарядка	1			01.10.2025	
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			03.10.2025	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			06.10.2025	

17	Строевые упражнения и команды	1			08.10.2025	
18	Строевые упражнения и команды	1			10.10.2025	
19	Строевые упражнения и команды	1			13.10.2025	
20	Прыжковые упражнения	1			15.10.2025	
21	Прыжковые упражнения	1			17.10.2025	
22	Гимнастическая разминка	1			20.10.2025	
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			22.10.2025	
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1			24.10.2025	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			05.11.2025	
26	Упражнения с гимнастической скакалкой				07.11.2025	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			10.11.2025	
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1			12.11.2025	
29	Танцевальные гимнастические движения	1			14.11.2025	
30	Танцевальные гимнастические движения	1			17.11.2025	
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			19.11.2025	
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1			21.11.2025	
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1			24.11.2025	
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			26.11.2025	
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			28.11.2025	

36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			01.12.2025	
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			03.12.2025	
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			05.12.2025	
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			08.12.2025	
40	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			10.12.2025	
41	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			12.12.2025	
42	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			15.12.2025	
43	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			17.12.2025	
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			19.12.2025	
45	Бег с поворотами и изменением направлений	1			22.12.2025	
46	Бег с поворотами и изменением направлений	1			24.12.2025	
47	Сложно координированные беговые	1			26.12.2025	



	упражнения					
48	Сложно координированные беговые упражнения	1			12.01.2026	
49	Сложно координированные беговые и прыжковые упражнения	1			14.01.2026	
50	Сложно координированные беговые и прыжковые упражнения	1			16.01.2026	
51	Подвижные игры с приемами спортивных игр				19.01.2026	
52	Игры с приемами баскетбола	1			21.01.2026	
53	Игры с приемами баскетбола	1			23.01.2026	
54	Игры с приемами баскетбола	1			26.01.2026	
55	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			28.01.2026	
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			30.01.2026	
57	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			02.02.2026	
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			04.02.2026	
59	Прием «волна» в баскетболе	1			06.02.2026	
60	Прием «волна» в баскетболе	1			09.02.2026	
61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			11.02.2026	
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			13.02.2026	

63	Гонка мячей и слалом с мячом	1			16.02.2026	
64	Гонка мячей и слалом с мячом	1			18.02.2026	
65	Футбольный бильярд	1			20.02.2026	
66	Футбольный бильярд	1			25.02.2026	
67	Бросок ногой	1			27.02.2026	
68	Бросок ногой	1			02.03.2026	
69	Подвижные игры на развитие равновесия	1			04.03.2026	
70	Подвижные игры на развитие равновесия	1			06.03.2026	
71	Подвижные игры на развитие ловкости «передача мячей в колоннах»	1			11.03.2026	
72	Подвижные игры на развитие ловкости «передача мячей в колоннах»	1			13.03.2026	
73	Подвижные игры развивающие быстроту и выносливость	1			16.03.2026	
74	Подвижные игры развивающие быстроту и выносливость	1			18.03.2026	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			20.03.2026	
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			30.03.2026	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			01.04.2026	

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			03.04.2026	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			06.04.2026	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			08.04.2026	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			10.04.2026	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			13.04.2026	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			15.04.2026	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1			17.04.2026	

	лежа на полу. Эстафеты					
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			20.04.2026	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.2026	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			24.04.2026	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			27.04.2026	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.04.2026	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1			06.05.2026	

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			08.05.2026	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13.05.2026	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			15.05.2026	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			18.05.2026	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			20.05.2026	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			22.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0		

### 3А 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			03.09 25	
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.25	
3	Современные Олимпийские игры	1			08.09.25	
4	Физическое развитие	1			10.09.25	
5	Физические качества	1			11.09.25	
6	Сила как физическое качество	1			15.09.25	
7	Быстрота как физическое качество	1			17.09.25	
8	Выносливость как физическое качество	1			18.09.25	
9	Гибкость как физическое качество	1			22.09.25	
10	Развитие координации	1			24.09.25	

	движений					
11	Развитие координации движений	1			25.09.25	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			29.09.25	
13	Закаливание организма	1			01.10.25	
14	Утренняя зарядка	1			02.10.25	
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			06.10.25.	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			08.10.25	
17	Строевые упражнения и команды	1			09.10.25	
18	Строевые упражнения и команды	1			13.10.25	
19	Строевые упражнения и команды	1			15.10.25	
20	Прыжковые упражнения	1			16.10.25	
21	Прыжковые упражнения	1			20.10.25	
22	Гимнастическая разминка	1			22.10.25	
23	Ходьба на гимнастической	1			23.10.25	

	скамейке					
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1			05.11.25	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			06.11.25	
26	Упражнения с гимнастической скакалкой				10.11.25	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			12.11.25	
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1			13.11.25	
29	Танцевальные гимнастические движения	1			17.11.25	
30	Танцевальные гимнастические движения	1			19.11.25	
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			20.11.25	
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1			24.11.25	
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1			26.11.25	
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			27.11.25	



35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			01.12.25	
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			03.12.25	
37	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			04.12.25	
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			08.12.25	
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			10.12.25	
40	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			11.12.25	
41	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			15.12.25	
42	Передвижение равномерной ходьбой с	1			17.12.25	

	наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					
43	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			18.12.25	
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			22.12.25	
45	Бег с поворотами и изменением направлений	1			24.12.25	
46	Бег с поворотами и изменением направлений	1			25.12.25	
47	Сложно координированные беговые упражнения	1			12.01.26	
48	Сложно координированные беговые упражнения	1			14.01.26	
49	Сложно координированные	1			15.01.26	

	беговые и прыжковые упражнения					
50	Сложно координированные беговые и прыжковые упражнения	1			19.01.26	
51	Подвижные игры с приемами спортивных игр				21.01.26	
52	Игры с приемами баскетбола	1			22.01.26	
53	Игры с приемами баскетбола	1			26.01.26	
54	Игры с приемами баскетбола	1			28.01.26	
55	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			29.01.26	
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			02.02.26	
57	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			04.02.26	
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			05.02.26	
59	Прием «волна» в	1			09.02.26	

	баскетболе					
60	Прием «волна» в баскетболе	1			11.02.26	
61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			12.02.26	
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			16.02.26	
63	Гонка мячей и слалом с мячом	1			18.02.26	
64	Гонка мячей и слалом с мячом	1			19.02.26	
65	Футбольный бильярд	1			25.02.26	
66	Футбольный бильярд	1			26.02.26	
67	Бросок ногой	1			02.03.26	
68	Бросок ногой	1			04.03.26	
69	Подвижные игры на развитие равновесия	1			05.03.26	
70	Подвижные игры на развитие равновесия	1			11.03.26	
71	Подвижные игры на развитие ловкости «передача мячей в колоннах»	1			12.03.26	

72	Подвижные игры на развитие ловкости «передача мячей в колоннах»	1			16.03.26	
73	Подвижные игры развивающие быстроту и выносливость	1			18.03.26	
74	Подвижные игры развивающие быстроту и выносливость	1			19.03.26	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			30.03.26	
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			01.04.26	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			02.04.26	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			06.04.26	

	Бег на 30м. Эстафеты					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			08.04.26	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			09.04.26	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			13.04.26	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			15.04.26	
83	Освоение правил и	1			16.04.26	

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			20.04.26	
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			22.04.26	
86	Освоение правил и техники выполнения	1			23.04.26	

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			27.04.26	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.04.26	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30.04.26	
90	Освоение правил и	1			06.05.26	



	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			07.05.26	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13.05.26	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.05.26	
94	Освоение правил и техники выполнения	1			18.05.26	

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05.26	
96	«Праздник ГТО». Соревнования по сдаче норм ГТО, с соблюдением норм правил и техники выполнения тестов 2ступени ГТО	1			21.05.26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0		

### 3Б 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			02.09.2025	
2	История появления современного спорта	1			03.09.2025	
3	Виды физических упражнений	1			05.09.2025	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			09.09.2025	
5	Дозировка физических нагрузок	1			10.09.2025	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			12.09.2025	
7	Закаливание организма под душем	1			16.09.2025	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			17.09.2025	
9	Строевые команды и упражнения	1			19.09.2025	
10	Строевые команды и упражнения	1			23.09.2025	
11	Лазанье по канату	1			24.09.2025	
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1			26.09.2025	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			30.09.2025	
14	Передвижения по гимнастической	1			01.10.2025	

	стенке					
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			03.10.2025	
16	Лазанье по канату	1			07.10.2025	
17	Прыжки через скакалку	1			08.10.2025	
18	Прыжки через скакалку	1			10.10.2025	
19	Ритмическая гимнастика	1			14.10.2025	
20	Ритмическая гимнастика	1			15.10.2025	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			17.10.2025	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			21.10.2025	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			22.10.2025	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			24.10.2025	
25	Броски и ловля большого мяча.	1			05.11.2025	
26	Броски и ловля большого мяча.	1			07.11.2025	
27	Прыжок в длину с разбега	1			11.11.2025	
28	Прыжок в длину с разбега	1			12.11.2025	
29	Броски набивного мяча	1			14.11.2025	
30	Броски набивного мяча	1			18.11.2025	
31	Челночный бег	1			19.11.2025	
32	Челночный бег	1			21.11.2025	
33	Челночный бег. Эстафеты				25.11.2025	

34	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			26.11.2025	
35	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			28.11.2025	
36	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			02.12.2025	
37	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			03.12.2025	
38	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			05.12.2025	
39	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1			09.12.2025	
40	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1			10.12.2025	
41	Метание малого мяча в вертикальную цель	1			12.12.2025	
42	Метание малого мяча в вертикальную цель	1			16.12.2025	
43	Прыжок в длину с места	1			17.12.2025	
44	Прыжок в длину с места	1			19.12.2025	
45	Бег с преодолением препятствий	1			23.12.2025	
46	Бег с преодолением препятствий	1			24.12.2025	
47	Правила поведения в бассейне	1			26.12.2025	
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			13.01.2026	
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1			14.01.2026	

50	Упражнения в плавании брассом	1			16.01.2026	
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			20.01.2026	
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			21.01.2026	
53	Спортивная игра баскетбол	1			23.01.2026	
54	Спортивная игра баскетбол	1			27.01.2026	
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			28.01.2026	
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			30.01.2026	
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			03.02.2026	
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			04.02.2026	
59	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			06.02.2026	
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			10.02.2026	
61	Спортивная игра волейбол	1			11.02.2026	
62	Спортивная игра волейбол	1			13.02.2026	
63	Спортивная игра волейбол	1			17.02.2026	
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			18.02.2026	

65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			20.02.2026	
66	Подвижные игры с приемами волейбола	1			24.02.2026	
67	Подвижные игры с приемами волейбола	1			25.02.2026	
68	Подвижные игры с приемами волейбола	1			27.02.2026	
69	Подвижные игры с приемами волейбола	1			03.03.2026	
70	Спортивная игра футбол	1			04.03.2026	
71	Спортивная игра футбол	1			06.03.2026	
72	Подвижные игры с приемами футбола	1			10.03.2026	
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			11.03.2026	
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			13.03.2026	
75	Подвижные игры с мячом	1			17.03.2026	
76	Подвижные игры с мячом	1			18.03.2026	
77	Подвижные игры с мячом	1			20.03.2026	
78	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени ВФСК ГТО	1			31.03.2026	
79	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			01.04.2026	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			03.04.2026	
81	Освоение правил и техники	1			07.04.2026	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			08.04.2026	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			10.04.2026	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			14.04.2026	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			15.04.2026	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			17.04.2026	
87	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			21.04.2026	



88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.2026	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			24.04.2026	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			28.04.2026	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.04.2026	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			06.05.2026	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			08.05.2026	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			12.05.2026	

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13.05.2026	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.05.2026	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			19.05.2026	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			20.05.2026	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			22.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

#### 4А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			01.09.2025	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			04.09.2025	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			08.09.2025	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			11.09.2025	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			15.09.2025	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			18.09.2025	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			22.09.2025	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			25.09.2025	
9	Закаливание организма	1			29.09.2025	
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1			02.10.2025	

	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1			06.10.2025	
12	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, упражнение в равновесии	1			09.10.2025	
13	Акробатическая комбинация	1			13.10.2025	
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			16.10.2025	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			20.10.2025	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			23.10.2025	
17	Обучение опорному прыжку	1			06.11.2025	
18	Обучение опорному прыжку	1			10.11.2025	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			13.11.2025	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			17.11.2025	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			20.11.2025	
22	. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			24.11.2025	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			27.11.2025	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			01.12.2025	
25	Упражнения в прыжках в высоту с	1			04.12.2025	

	разбега					
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			08.12.2025	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			11.12.2025	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			15.12.2025	
29	Беговые упражнения	1			18.12.2025	
30	Беговые упражнения, бег 30м.	1			22.12.2025	
31	Метание малого мяча на дальность	1			25.12.2025	
32	Метание малого мяча на дальность	1			12.01.2026	
33	Метание малого мяча в цель	1			15.01.2026	
34	Метание набивного мяча	1			19.01.2026	
35	Бег в медленном темпе до 6мин	1			22.01.2026	
36	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			26.01.2026	
37	Подводящие упражнения	1			29.01.2026	
38	Подводящие упражнения	1			02.02.2026	
39	Подводящие упражнения	1			05.02.2026	
40	Упражнения в плавании способом кроль	1			09.02.2026	
41	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			12.02.2026	
42	Подвижные игры общефизической	1			16.02.2026	

	подготовки					
43	Подвижные игры общефизической подготовки	1			19.02.2026	
44	Подвижные игры общефизической подготовки	1			26.02.2026	
45	Подвижные игры с приемами волейбола	1			02.03.2026	
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча сверху	1			05.03.2026	
47	Техника нижней боковой подачи	1			12.03.2026	
48	Техника нижней боковой подачи, прием и передача мяча сверху.	1			16.03.2026	
49	Игра с элементами волейбола	1			19.03.2026	
50	Игра с элементами волейбола	1			30.03.2026	
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			02.04.2026	
52	Передача мяча на месте и в движении	1			06.04.2026	
53	Ведение мяча	1			09.04.2026	
54	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1			13.04.2026	
55	Разучивание подвижной игры с элементами б/бола «мяч капитану»	1			16.04.2026	
56	Подвижная игра с элементами б/бола «мяч капитану»	1			20.04.2026	
57	Подвижные игры с приемами футбола	1			23.04.2026	
58	Техника остановки и удара по мячу.	1			27.04.2026	
59	Технические действия в игровой	1			30.04.2026	

	деятельности					
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			07.05.2026	
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			14.05.2026	
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			18.05.2026	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			21.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		63	0	0		

## 4Б 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			03.09.2025	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			04.09.2025	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			10.09.2025	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			11.09.2025	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			17.09.2025	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			18.09.2025	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			24.09.2025	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			25.09.2025	
9	Закаливание организма	1			01.10.2025	
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1			02.10.2025	



	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1			08.10.2025	
12	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, упражнение в равновесии	1			09.10.2025	
13	Акробатическая комбинация	1			15.10.2025	
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			16.10.2025	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			22.10.2025	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			23.10.2025	
17	Обучение опорному прыжку	1			05.11.2025	
18	Обучение опорному прыжку	1			06.11.2025	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			12.11.2025	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			13.11.2025	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			19.11.2025	
22	. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			20.11.2025	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			26.11.2025	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			27.11.2025	
25	Упражнения в прыжках в высоту с	1			03.12.2025	

	разбега					
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			04.12.2025	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			10.12.2025	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			11.12.2025	
29	Беговые упражнения	1			17.12.2025	
30	Беговые упражнения, бег 30м.	1			18.12.2025	
31	Метание малого мяча на дальность	1			24.12.2025	
32	Метание малого мяча на дальность	1			25.01.2026	
33	Метание малого мяча в цель	1			14.01.2026	
34	Метание набивного мяча	1			15.01.2026	
35	Бег в медленном темпе до 6мин	1			21.01.2026	
36	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			22.01.2026	
37	Подводящие упражнения	1			28.01.2026	
38	Подводящие упражнения	1			29.01.2026	
39	Подводящие упражнения	1			04.02.2026	
40	Упражнения в плавании способом кроль	1			05.02.2026	
41	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			11.02.2026	
42	Подвижные игры общефизической	1			12.02.2026	

	подготовки					
43	Подвижные игры общефизической подготовки	1			18.02.2026	
44	Подвижные игры общефизической подготовки	1			19.02.2026	
45	Подвижные игры с приемами волейбола	1			25.02.2026	
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча сверху	1			26.02.2026	
47	Техника нижней боковой подачи	1			04.03.2026	
48	Техника нижней боковой подачи, прием и передача мяча сверху.	1			05.03.2026	
49	Игра с элементами волейбола	1			11.03.2026	
50	Игра с элементами волейбола	1			12.03.2026	
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			18.03.2026	
52	Передача мяча на месте и в движении	1			19.03.2026	
53	Ведение мяча	1			01.04.2026	
54	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1			02.04.2026	
55	Разучивание подвижной игры с элементами б/бола «мяч капитану»	1			08.04.2026	
56	Подвижная игра с элементами б/бола «мяч капитану»	1			09.04.2026	
57	Подвижные игры с приемами футбола	1			15.04.2026	
58	Техника остановки и удара по мячу.	1			16.04.2026	
59	Технические действия в игровой	1			22.04.2026	

	деятельности					
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			23.04.2026	
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			29.04.2026	
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			30.04.2026	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			06.05.2026	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			07.05.2026	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			13.05.2026	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.05.2026	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м.	1			20.05.2026	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Бег на 60м	1			21.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**