МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа№ 2»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №2
_____Е.В. Некоз
(Приказ № 354 от 31.08 2026 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов
начального основного образования
на 2026-2027 учебный год

Константиновск
2026 г.

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.

В рамках реализации предмета «физическая культура» в 1-4 классах осуществляется профориентационная работа в учебной 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.

Рабочая программа по предмету физическая культура реализуется с учетом требований, предъявляемых к организации учебно–воспитательного процессии и психофизического состояния, обучающегося с ОВЗ, получающего образование инклюзивно в классе в 2026 -2027 учебном году.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС.

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

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

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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 совершенствовани. *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

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 в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

1) объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
2) исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
3) 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:

1) 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);
2) выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
3) взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
4) контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

2) объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
3) понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
5) 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:

1) организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
2) правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
3) активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
4) делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

1) контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
2) взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
3) оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС. К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

1) демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
2) измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
3) 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;
4) демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
5) выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
6) организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
7) выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

1) соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической;
2) демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
3) измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

4) выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
5) выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
6) выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
7) передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
8) демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
9) демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
10) 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;
11) выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
12) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, 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 оказателях.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	landing/edu-content.
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	0	2	landing/edu-content.
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	landing/edu-content.
1.2	Осанка человека	2	0	2	landing/edu-content.
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	landing/edu-content.
Итого по разделу		4			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	0	20	landing/edu-content.
2.2	Футбол	14	0	14	landing/edu-content.
2.3	Легкая атлетика	11	0	11	landing/edu-content.
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	0	24	landing/edu-content.
Итого по разделу		69			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	23	landing/edu-content.
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	landing/edu-content.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	landing/edu-content.
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	2	landing/edu-content.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	landing/edu-content.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	landing/edu-content.
2.2	Футбол	4	0	4	landing/edu-content.
2.3	Лёгкая атлетика	8	0	8	landing/edu-content.
2.4	Подвижные игры	18	0	18	landing/edu-content.
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	4	14	landing/edu-content.
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	landing/edu-content.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	landing/edu-content.
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	2	landing/edu-content.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	landing/edu-content.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	landing/edu-content.
2.2	Футбол	4	0	4	landing/edu-content.
2.3	Лёгкая атлетика	8	0	8	landing/edu-content.
2.4	Подвижные игры	18	0	18	landing/edu-content.
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	4	14	landing/edu-content.
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	landing/edu-content.
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Легкая атлетика					
2.1	Легкая атлетика	10		10	landing/edu-content.
2.2	ГТО	3		3	landing/edu-content.
Итого по разделу		13			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	12	3	9	landing/edu-content.
1.2	ГТО	4		4	landing/edu-content.
Итого по разделу		16			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Баскетбол	12		12	landing/edu-content.
2.2	Волейбол	10		10	landing/edu-content.
2.3	ГТО	10	4	6	landing/edu-content.
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	landing/edu-content.
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	59	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 1 А, Б		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	Факт	
1	ТБ и правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	02.09.2026		landing/edu-content.
2	Режим дня школьника	1	0	1	04.09.2026		landing/edu-content.
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	07.09.2026		landing/edu-content.
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	09.09.2026		landing/edu-content.
5	Осанка человека	1	0	1	11.09.2026		landing/edu-content.
6	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	1	14.09.2026		landing/edu-content.
7	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2026		landing/edu-content.
8	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Виды ходьбы. Игра «Два мороза»	1	0	1	18.09.2026		landing/edu-content.
9	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	0	1	21.09.2026		landing/edu-content.
10	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.	1	0	1	23.09.2026		landing/edu-content.
11	Бег 30 метров. Понятие «короткая дистанция».	1	0	1	25.09.2026		landing/edu-content.

12	Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	1	0	1	28.09.2026		landing/edu-content.
13	Развитие координации. Челночный бег.	1	0	1	30.09.2026		landing/edu-content.
14	Бег с преодолением малых препятствий.	1	0	1	02.10.2026		landing/edu-content.
15	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега 4 минуты	1	0	1	05.10.2026		landing/edu-content.
16	Прыжок в длину с места.	1	0	1	07.10.2026		landing/edu-content.
17	Прыжки на одной, на двух на месте, с продвижением вперед.	1	0	1	09.10.2026		landing/edu-content.
18	Прыжки через препятствие. Развитие прыгучести.	1	0	1	12.10.2026		landing/edu-content.
19	Знакомство с ВФСК ГТО и нормативами для 1 ступени	1	0	1	14.10.2026		landing/edu-content.
20	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м.	1	0	1	16.10.2026		landing/edu-content.
21	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м.	1	0	1	19.10.2026		landing/edu-content.
22	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3*10м	1	0	1	21.10.2026		landing/edu-content.
23	Подготовка к сдаче норм ГТО. Смешанное передвижение на 1000м	1	0	1	23.10.2026		landing/edu-content.
24	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1	06.11.2026		landing/edu-content.
25	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	09.11.2026		landing/edu-content.

26	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортивном зале	1	0	1	11.11.2026		landing/edu-content.
27	Название гимнастических снарядов и знакомство с ними.	1	0	.1	13.11.2026		landing/edu-content.
28	Основные стойки и движения в гимнастических упражнениях.	1	0	1	16.11.2026		landing/edu-content.
29	Строевые упражнения и строевые команды.	1	0	1	18.11.2026		landing/edu-content.
30	Строевые упражнения на месте.	1	0	1	20.11.2026		landing/edu-content.
31	Строевые упражнения в движении.	1	0	1	23.11.2026		landing/edu-content.
32	Перестроение на месте и в движении.	1	0	1	25.11.2026		landing/edu-content.
33	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	27.11.2026		landing/edu-content.
34	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.	1	0	1	30.11.2026		landing/edu-content.
35	Ходьба на носках по низкому гимнастическому бревну.	1	0	1	02.12.2026		landing/edu-content.
36	Ходьба по низкому гимнастическому бревну правым и левым боком.	1	0	1	04.12.2026		landing/edu-content.
37	Лазанье по гимнастической стенке.	1	0	1	07.12.2026		landing/edu-content.
38	Висы и упоры на гимнастических снарядах.	1	0	1	09.12.2026		landing/edu-content.
39	Развитие силы. Подтягивание в висе стоя и в висе лежа.	1	0	1	11.12.2026		landing/edu-content.

40	Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1	14.12.2026		landing/edu-content.
41	Группировка. Упражнения на гибкость	1	0	1	16.12.2026		landing/edu-content.
42	Переката в группировке, лёжа на животе.	1	0	1	18.12.2026		landing/edu-content.
43	Переката в группировке. Кувырок в сторону.	1	0	1	21.12.2026		landing/edu-content.
44	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1	23.12.2026		landing/edu-content.
45	Итоговое занятие по разделу «Гимнастика»	1	0	1	25.12.2026		landing/edu-content.
46	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	28.12.2026		landing/edu-content.
47	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	30.12.2026		landing/edu-content.
48	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1	11.01.2027		landing/edu-content.
49	Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	13.01.2027		landing/edu-content.
50	Инструктаж по Т.Б. Передача мяча снизу на месте	1	0	1	15.01.2027		landing/edu-content.
51	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	0	1	18.01.2027		landing/edu-content.
52	Ловля, передача и ведение мяча. П/и «Мяч водящему».	1	0	1	20.01.2027		landing/edu-content.
53	Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	22.01.2027		landing/edu-content.

54	Броски в цель, щит, кольцо. Эстафеты.	1	0	1	25.01.2027		landing/edu-content.
55	Ведение мяча по прямой. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	27.01.2027		landing/edu-content.
56	Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячом.	1	0	1	29.01.2027		landing/edu-content.
57	Ведение мяча по прямой. Эстафеты с мячом.	1	0	1	01.02.2027		landing/edu-content.
58	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мячей в колоннах »	1	0	1	03.02.2027		landing/edu-content.
59	Ловля и передача, ведение мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	0	1	05.02.2027		landing/edu-content.
60	Требования безопасности. Основные правила игры в футбол.	1	0	1	08.02.2027		landing/edu-content.
61	Подводящие подвижные игры с ведением мяча: «Футбольный слалом»	1	0	1	10.02.2027		landing/edu-content.
62	Подводящие подвижные игры с ведением мяча: «Параллельный слалом со спринтом»	1	0	1	12.02.2027		landing/edu-content.
63	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Футбольные салки»	1	0	1	24.02.2027		landing/edu-content.
64	Упражнения для совершенствования навыков владения мячом.	1	0	1	26.02.2027		landing/edu-content.
65	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: « Точный удар»	1	0	1	01.03.2027.		landing/edu-content.
66	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Передачи мяча капитану»	1	0	1	03.03.2027		landing/edu-content.
67	Подводящие подвижные игры с ведением мяча: «Футбольный слалом»	1	0	1	05.03.2027		landing/edu-content.

68	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Точный пас»	1	0	1	08.03.2027		landing/edu-content.
69	Подводящие игры с перехватом мяча: «Не дай мяч водящему»	1	0	1	10.03.2027		landing/edu-content.
70	Подводящие игры с перехватом мяча: «Ловец и перехватчик»	1	0	1	12.03.2027		landing/edu-content.
71	Учебная игра в мини-футбол	1	0	1	15.03.2027		landing/edu-content.
72	Учебная игра по правилам футбола	1	0	1	17.03.2027		landing/edu-content.
73	Учебная игра по правилам футбола	1	0	1	19.03.2027		landing/edu-content.
74	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Передачи мяча капитану»	1	0	1	22.03.2027		landing/edu-content.
75	Подводящие игры с перехватом мяча: «Не дай мяч водящему»	1	0	1	24.03.2027		landing/edu-content.
76	Подводящие подвижные игры с ведением мяча.	1	0	1	26.03.2027		landing/edu-content.
77	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты.	1	0	1	05.04.2027		landing/edu-content.
78	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	0	1	07.04.2027		landing/edu-content.
79	Подводящие игры с перехватом мяча:«За мячом противника»	1	0	1	09.04.2027		landing/edu-content.
80	Подводящие игры с перехватом мяча:«Охотники за мячами».	1	0	1	12.04.2027		landing/edu-content.
81	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Точный пас»	1	0	1	14.04.2027		landing/edu-content.

82	Подводящие игры с перехватом мяча:«За мячом противника»	1	0	1	16.04.2027		landing/edu-content.
83	Подводящие игры с перехватом мяча: «Охотники за мячами».	1	0	1	19.04.2027		landing/edu-content.
84	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Точный пас»	1	0	1	21.04.2027		landing/edu-content.
85	Подводящие игры с перехватом мяча:«За мячом противника»	1	0	1	23.04.2027		landing/edu-content.
86	Подводящие игры с перехватом мяча: «Охотники за мячами».	1	0	1	26.04.2027		landing/edu-content.
87	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Точный пас»	1	0	1	28.04.2027		landing/edu-content.
88	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м.	1	0	1	30.04.2027		landing/edu-content.
89	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3*10м	1	0	1	03.05.2027		landing/edu-content.
90	Подготовка к сдаче норм ГТО. Смешанное передвижение на 1000м	1	0	1	05.05.2027		landing/edu-content.
91	Подготовка к сдаче норм ГТО. Смешанное передвижение на 1000м	1	0	1	07.05.2027		landing/edu-content.
92	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание из виса стоя и лежа.	1	0	1	10.05.2027		landing/edu-content.
93	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	12.05.2027		landing/edu-content.
94	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	14.05.2027		landing/edu-content.
95	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1	17.05.2027		landing/edu-content.

96	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	19.05.2027		landing/edu-content.
97	Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	21.05.2027		landing/edu-content.
98	Подготовка к успешной сдаче норм ГТО видов по выбору.	1	0	1	24.05.2027		landing/edu-content.
99	Итоговый контроль.	1	0	1	26.05.2027		landing/edu-content.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС «А», «Б», «В»

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	01.09.2026		landing/edu-content.
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	03.09.2026		landing/edu-content.
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Виды ходьбы	1	0	1	08.09.2026		landing/edu-content.
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	10.09.2026		landing/edu-content.
5	Высокий старт с пробеганием отрезков от	1	0	1	15.09.2026		landing/edu-content.

	10 – до 15 метров						
6	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	17.09.2026		landing/edu-content.
7	Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров	1	0	1	22.09.2026		landing/edu-content.
8	Развитие координации. Челночный бег 3*10	1	0	1	24.09.2026		landing/edu-content.
9	Бег с преодолением малых препятствий	1	0	1	29.09.2026		landing/edu-content.
10	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега 4 минуты *(бег - 50 м., ходьба 100 м.)*	1	0	1	01.10.2026		landing/edu-content.
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	06.10.2026		landing/edu-content.
12	Прыжок в длину с места	1	0	1	08.10.2026		landing/edu-content.
13	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд. Прыжки на скакалке	1	0	1	13.10.2026		landing/edu-content.
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	15.10.2026		landing/edu-content.
15	Освоение норматива ГТО, метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	20.10.2026		landing/edu-content.
16	Освоение норматива ГТО, метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	22.10.2026		landing/edu-content.
17	Освоение норматива ГТО, челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	0	1	05.11.2026		landing/edu-content.
18	Освоение норматива ГТО, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	10.11.2026		landing/edu-content.
19	Инструктаж по технике безопасности. Строевые команды. Перекаты в группировке	1	0	1	12.11.2026		landing/edu-content.
20	Стойка на лопатках	1	0	1	17.11.2026		landing/edu-content.
21	Кувырок вперед. Кувырок в сторону	1	0	1	19.11.2026		landing/edu-content.
22	Акробатические элементы	1	0	1	24.11.2026		landing/edu-content.

23	Строевые приёмы на месте. Акробатические упражнения	1	0	1	26.11.2026		landing/edu-content.
24	Акробатическая комбинация	1	0	1	01.12.2026		landing/edu-content.
25	Комбинация акробатических элементов	1	0	1	03.12.2026		landing/edu-content.
26	Упражнения на гимнастической стенке	1	0	1	08.12.2026		landing/edu-content.
27	Строевые упражнения	1	0	1	10.12.2026		landing/edu-content.
28	Подтягивания в висе на высокой перекладине – мальчики, подтягивания в висе на низкой перекладине - девочки	1	0	1	15.12.2026		landing/edu-content.
29	Передвижение по гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	1	17.12.2026		landing/edu-content.
30	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	0	1	22.12.2026		landing/edu-content.
31	«Круговая тренировка»	1	0	1	24.12.2026		landing/edu-content.
32	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	1	29.12.2026		landing/edu-content.
33	Передвижения по гимнастическому бревну	1	0	1	12.01.2027		landing/edu-content.
34	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	14.01.2027		landing/edu-content.
35	**Техника безопасности** во время занятий спортивными играми. Подвижные игры с приёмами спортивных игр	1	0	1	19.01.2027		landing/edu-content.
36	Игры с приёмами **баскетбола**	1	0	1	21.01.2027		landing/edu-content.
37	Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	26.01.2027		landing/edu-content.
38	Приём «волна» в баскетболе	1	0	1	28.01.2027		landing/edu-content.
39	Ловля, передача и ведение баскетбольного мяча	1	0	1	02.02.2027		landing/edu-content.
40	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении	1	0	1	04.02.2027		landing/edu-content.
41	Броски в цель, щит, кольцо. Эстафеты	1	0	1	09.02.2027		landing/edu-content.

42	Бросок баскетбольного мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	11.02.2027		landing/edu-content.
43	Ловля **волейбольного** мяча. Перебрасывание мяча через сетку.	1	0	1	16.02.2027		landing/edu-content.
44	Перебрасывание волейбольного мяча через сетку, ловля летящего мяча. Подвижные игры	1	0	1	18.02.2027		landing/edu-content.
45	Перебрасывание волейбольного мяча в парах через сетку	1	0	1	25.02.2027		landing/edu-content.
46	Броски волейбольного мяча через сетку с линии нападения	1	0	1	02.03.2027		landing/edu-content.
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	04.03.2027		landing/edu-content.
48	Броски волейбольного мяча через сетку с линии нападения	1	0	1	09.03.2027		landing/edu-content.
49	Передача мяча в парах:встречная; над собой - партнеру	1	0	1	11.03.2027		landing/edu-content.
50	Броски волейбольного мяча через сетку с линии нападения	1	0	1	16.03.2027		landing/edu-content.
51	Перебрасывание волейбольного мяча в парах через сетку	1	0	1	18.03.2027		landing/edu-content.
52	Перебрасывание волейбольного мяча в кругу на три передачи	1	0	1	23.03.2027		landing/edu-content.
53	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	25.04.2027		landing/edu-content.
54	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	0	1	06.04.2027		landing/edu-content.
55	Освоение норматива ГТО, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	08.04.2027		landing/edu-content.

56	Освоение норматива ГТО поднимание туловища. Подвижные игры	1	0	1	13.04.2027		landing/edu-content.
57	Освоение норматива ГТО, наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры	1	0	1	15.04.2027		landing/edu-content.
58	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Отжимания.Эстафеты	1	0	1	20.04.2027		landing/edu-content.
59	Освоение норматива ГТО, челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	22.04.2027		landing/edu-content.
60	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	27.04.2027		landing/edu-content.
61	Освоение норматива ГТО, метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2027		landing/edu-content.
62	Освоение норматива ГТО 2 ступени, смешанное передвижение	1	0	1	04.05.2027		landing/edu-content.
63	Освоение норматива ГТО, смешанное передвижение по пересечённой местности. Подвижные игры	1	0	1	06.05.2027		landing/edu-content.
64	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	11.05.2027		landing/edu-content.
65	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	13.05.2027		landing/edu-content.
66	Итоговая контрольная работа	1	1	1	18.05.2027		landing/edu-content.
67	Подвижные игры с элементами футбола «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	20.05.2027		landing/edu-content.
68	Подвижные игры с элементами футбола. «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	25.05.2027		landing/edu-content.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС «А», «Б», «В»

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	02.09.2026		landing/edu-content.
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	07.09.2026		landing/edu-content.
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Виды ходьбы	1	0	1	09.09.2026		landing/edu-content.
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	14.09.2026		landing/edu-content.
5	Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – до 30 метров	1	0	1	16.09.2026		landing/edu-content.
6	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	21.09.2026		landing/edu-content.
7	Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров	1	0	1	23.09.2026		landing/edu-content.
8	Развитие координации. Челночный бег 3*10	1	0	1	28.09.2026		landing/edu-content.
9	Бег с преодолением малых препятствий	1	0	1	30.09.2026		landing/edu-content.
10	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега 4 минуты *(бег -50 м., ходьба 100 м.)*	1	0	1	05.10.2026		landing/edu-content.
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	07.10.2026		landing/edu-content.
12	Прыжок в длину с места	1	0	1	08.10.2026		landing/edu-content.
13	Прыжки на одной, на двух на месте, с	1	0	1	12.10.2026		landing/edu-content.

	продвижением вперед						
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	14.10.2026		landing/edu-content.
15	Освоение норматива ГТО, метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	19.10.2026		landing/edu-content.
16	Освоение норматива ГТО, метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	21.10.2026		landing/edu-content.
17	Освоение норматива ГТО, челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	0	1	02.11.2026		landing/edu-content.
18	Освоение норматива ГТО, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	09.11.2026		landing/edu-content.
19	Инструктаж по технике безопасности. Строевые команды. Перекаты в группировке	1	0	1	11.11.2026		landing/edu-content.
20	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1	16.11.2026		landing/edu-content.
21	Кувырок вперед. Кувырок в сторону	1	0	1	18.11.2026		landing/edu-content.
22	Акробатические элементы.	1	0	1	23.11.2026		landing/edu-content.
23	Строевые приёмы на месте. Акробатические упражнения	1	0	1	25.11.2026		landing/edu-content.
24	Акробатическая комбинация	1	0	1	02.12.2026		landing/edu-content.
25	Комбинация акробатических элементов.	1	0	1	01.12.2026		landing/edu-content.
26	Упражнения на гимнастической стенке.	1	0	1	07.12.2026		landing/edu-content.
27	Строевые упражнения	1	0	1	09.12.2026		landing/edu-content.
28	Подтягивание в висе	1	0	1	14.12.2026		landing/edu-content.
29	Передвижение по гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	1	16.12.2026		landing/edu-content.
30	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	0	1	21.12.2026		landing/edu-content.
31	«Круговая тренировка»	1	0	1	23.12.2026		landing/edu-content.
32	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	1	28.12.2026		landing/edu-content.

33	Передвижения по гимнастическому бревну	1	0	1	30.12.2026		landing/edu-content.
34	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	0	1	11.01.2027		landing/edu-content.
35	**Техника безопасности** во время занятий спортивными играми. Подвижные игры с приёмами спортивных игр	1	0	1	13.01.2027		landing/edu-content.
36	Игры с приемами **баскетбола**	1	0	1	18.01.2027		landing/edu-content.
37	Приемы **баскетбола**: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	20.01.2027		landing/edu-content.
38	Прием «волна» в **баскетболе**	1	0	1	25.01.2027		landing/edu-content.
39	Ловля, передача и ведение **баскетбольного** мяча	1	0	1	27.02.2027		landing/edu-content.
40	Ловля и передача **баскетбольного** мяча в движении.	1	0	1	01.02.2027		landing/edu-content.
41	Броски в цель, щит, кольцо. Эстафеты	1	0	1	03.02.2027		landing/edu-content.
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	08.02.2027		landing/edu-content.
43	Ловля **волейбольного** мяча. Перебрасывание мяча через сетку	1	0	1	10.02.2027		landing/edu-content.
44	Перебрасывание **волейбольного** мяча через сетку, ловля летящего мяча. Подвижные игры	1	0	1	15.02.2027		landing/edu-content.
45	Перебрасывание **волейбольного** мяча в парах через сетку	1	0	1	17.02.2027		landing/edu-content.
46	Броски **волейбольного** мяча через сетку с линии нападения	1	0	1	24.02.2027		landing/edu-content.
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	01.03.2027		landing/edu-content.
48	Броски **волейбольного** мяча через сетку с линии нападения.	1	0	1	03.03.2027		landing/edu-content.
49	Передача **волейбольного мяча** в парах: встречная; над собой –партнеру.	1	0	1	10.03.2027		landing/edu-content.
50	Броски **волейбольного** мяча через сетку с линии нападения.	1	0	1	15.03.2027		landing/edu-content.

51	Перебрасывание **волейбольного** мяча в парах через сетку.	1	0	1	17.03.2027		landing/edu-content.
52	Перебрасывание **волейбольного** мяча в кругу на три передачи	1	0	1	22.03.2027		landing/edu-content.
53	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – девочки. Эстафеты	1	0	1	24.03.2027		landing/edu-content.
54	Освоение норматива ГТО, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	05.04.2027		landing/edu-content.
55	Освоение норматива ГТО, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	07.04.2027		landing/edu-content.
56	Освоение норматива ГТО поднимание туловища. Подвижные игры	1	0	1	12.04.2027		landing/edu-content.
57	Освоение норматива ГТО, наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры	1	0	1	14.04.2027		landing/edu-content.
58	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Отжимания.Эстафеты	1	0	1	19.04.2027		landing/edu-content.
59	Освоение норматива ГТО, челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	21.04.2027		landing/edu-content.
60	Освоение норматива ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	0	1	26.04.2027		landing/edu-content.
61	Освоение норматива ГТО, метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	28.04.2027		landing/edu-content.
62	Освоение норматива ГТО 3 ступени, смешанное передвижение	1	0	1	29.04.2027		landing/edu-content.
63	Освоение норматива ГТО, смешанное передвижение по пересеченной местности.	1	0	1	05.05.2027		landing/edu-content.

	Подвижные игры						
64	Игры с приемами **футбола**: метко в цель	1	0	1	12.05.2027		landing/edu-content.
65	Подвижные игры с элементами футбола. «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	17.05.2027		landing/edu-content.
66	Итоговая контрольная работа	1	0	1	19.05.2027		landing/edu-content.
67	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	24.05.2027		landing/edu-content.
68	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	26.05.2027		landing/edu-content.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 4А, Б, В		Электронные и цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Из истории развития физической культуры в России			1	01.09.2026		landing/edu-content.
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	04.09.2026		landing/edu-content.
3	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	08.09.2026		landing/edu-content.
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	11.09.2026		landing/edu-content.
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	15.09.2026		landing/edu-content.
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	18.09.2026		landing/edu-content.

7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	22.09.2026		landing/edu-content.
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	0	25.09.2026		landing/edu-content.
9	Беговые упражнения	1	0	0	29.09.2026		landing/edu-content.
10	Беговые упражнения	1	0	0	02.10.2026		landing/edu-content.
11	Беговые упражнения	1	0	0	06.10.2026		landing/edu-content.
12	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	09.10.2026		landing/edu-content.
13	Метание малого мяча на дальность	1	1	0	13.10.2026		landing/edu-content.
14	Освоение норматива комплекса ГТО, бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	16.10.2026		landing/edu-content.
15	Освоение норматива комплекса ГТО, бег на 1000м	1	0	0	20.10.2026		landing/edu-content.
16	ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	23.10.2026		landing/edu-content.
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	06.11.2026		landing/edu-content.
18	Акробатическая комбинация	1	0	0	10.11.2026		landing/edu-content.
19	Акробатическая комбинация	1	0	0	13.11.2026		landing/edu-content.
20	Сочетание приемов	1	0	0	17.11.2026		landing/edu-content.
21	Комбинация элемнтов	1	0	0	20.11.2026		landing/edu-content.
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	24.11.2026		landing/edu-content.
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	27.11.2026		landing/edu-content.
24	Обучение опорному прыжку	1	0	0	01.12.2026		landing/edu-content.
25	Обучение опорному прыжку	1	0	0	04.12.2026		landing/edu-content.
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	08.12.2026		landing/edu-content.
27	Упражнения на гимнастической	1	0	0	11.12.2026		landing/edu-content.

	перекладине						
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	15.12.2026		landing/edu-content.
29	Освоения норматива комплекса ГТО, подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	0	18.12.2026		landing/edu-content.
30	Освоение норматива комплекса ГТО, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	22.12.2026		landing/edu-content.
31	Освоение норматива комплекса ГТО, поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	25.12.2026		landing/edu-content.
32	Освоение норматива комплекса ГТО, наклон вперед из положения стоя на г/скамье. Подвижные игры	1	0	0	29.12.2026		landing/edu-content.
33	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	12.01.2027		landing/edu-content.
34	Передача мяча снизу на месте	1	0	0	15.01.2027		landing/edu-content.
35	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	19.01.2027		landing/edu-content.
36	Ведение мяча на месте	1	0	0	22.01.2027		landing/edu-content.
37	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	26.01.2027		landing/edu-content.
38	Ловля, передача и ведение мяча.	1	0	0	29.01.2027		landing/edu-content.
39	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	02.02.2027		landing/edu-content.
40	Ведение мяча по прямой.	1	0	0	05.02.2027		landing/edu-content.
41	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	09.02.2027		landing/edu-content.
42	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	0	12.02.2027		landing/edu-content.

43	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	16.02.2027		landing/edu-content.
44	Броски в цель, щит, кольцо	1	0	0	19.02.2027		landing/edu-content.
45	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	0	26.02.2027		landing/edu-content.
46	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	0	02.03.2027		landing/edu-content.
47	Нижняя боковая подача.	1	0	0	05.03.2027		landing/edu-content.
48	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	0	09.03.2027		landing/edu-content.
49	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	12.03.2027		landing/edu-content.
50	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	0	16.03.2027		landing/edu-content.
51	Броски волейбольного мяча через сетку с линии нападении.	1	0	0	19.03.2027		landing/edu-content.
52	Передача волейбольного мяча над собой	1	0	0	23.03.2027		landing/edu-content.
53	Перебрасывания мяча в парах через сетку.	1	0	0	26.03.2027		landing/edu-content.
54	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	0	06.04.2027		landing/edu-content.
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	09.04.2027		landing/edu-content.
56	Освоение норматива комплекса ГТО, бег на 1000м	1	0	0	13.04.2027		landing/edu-content.
57	Освоение норматива комплекса ГТО, кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	16.04.2027		landing/edu-content.
58	Освоение норматива комплекса ГТО, подтягивание из виса на в/перекладине – мальчики. Отжимание. Эстафеты	1	1	0	20.04.2027		landing/edu-content.
59	Освоение норматива комплекса ГТО, подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	0	23.04.2027		landing/edu-content.

	перекладине 90см. Эстафеты						
60	Освоение норматива комплекса ГТО, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	27.04.2027		landing/edu-content.
61	Освоение норматива комплекса ГТО, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	30.04.2027		landing/edu-content.
62	Освоение норматива комплекса ГТО, поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	04.05.2027		landing/edu-content.
63	Освоение норматива комплекса ГТО, метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	07.05.2027		landing/edu-content.
64	Освоение норматива комплекса ГТО, челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		11.05.2027		landing/edu-content.
65	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0	14.05.2027		landing/edu-content.
66	Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	0	18.05.2027		landing/edu-content.
67	«Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	21.05.2027		landing/edu-content.
68	Итоговый контрольный урок	1	0	0	25.05.2027		landing/edu-content.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	59			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение» Учебники 1 класс Физическая культура

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение» Учебники 1-4 класс Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Пособие для учителей физической культуры «Теория и методика физического воспитания»,

Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

landing/edu-content.

nsportal.ru

https://interneturok.ru/

http://www.openclass.ru

http://metodsovet.su

https://www.gto.ru/norms

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

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

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей». http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com

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

Сайт «Я иду на урок физкультуры». http://spo.1september.ru/urok/

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

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей
физической культуры и ОБЖ
МБОУ СОШ №2
(протокол от 27.08.2026 №1)
Руководитель МО:
_____ А. А. Дьяконова

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
МБОУ СОШ № 2
(протокол от 27.08.2026 №1)
Председатель МС:

_____ Л. Е. Линкина