

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78 КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**
400123, г. Волгоград, ул. им. Хользунова 33, Телефон (факс): 75-17-92; e-mail: school78@volgadmin.ru

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ № 78

Королева Т.В.

Шмондина И. В.

Егоркина Г. Н.

Протокол МО № 1
от 28.08.2025 г.

29.08 .2025 г.

Приказ № 217
от 29.08 .2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
для обучающихся 2 - 4 классов

Волгоград, 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 физкультурминуток 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 – 136 часов: 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

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.

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, с 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 возникновения физических упражнений и первых соревнований. Виды физических упражнений. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье 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 и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 обучающихся 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;
- 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 **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: 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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в

подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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, спортивных и подвижных игр;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и тематической программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0	
1.2	Физические качества	1	
Итогопоразделу		1	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	
2.2	Легкая атлетика	23	
2.3	Подвижные игры	20	
Итого по разделу		59	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	
Итого по разделу		6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре. Виды физических упражнений	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности			
2.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура			
1.1	Дозировка физических нагрузок	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	23	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	
Итого по разделу		59	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению	6	

	нормативных требований комплекса ГТО		
--	--------------------------------------	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тематической программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Из истории развития национальных видов спорта	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности			
2.1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	0	
2.2	Физические качества у школьников	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0	
1.2	Закаливание организма	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	23	

2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	
Итого по разделу		59	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	
Итого по разделу		6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов	Дата планируемая	Дата фактическая
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	01.09.2025	
2	Физическое развитие	1	05.09.2025	
3	Физические качества	1	08.09.2025	
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	12.09.2025	
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1	15.09.2025	
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1	19.09.2025	
7	Сложнокоординированные беговые упражнения	1	22.09.2025	
8	Сложно координированные беговые упражнения	1	26.09.2025	
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1	29.09.2025	
10	Бег с поворотами и изменением направлений	1	03.10.2025	
11	Прыжки в длину с разбега	1	6.10.2025	
12	Прыжки в длину с разбега	1	10.10.2025	
13	Метание мяча с разбега	1	13.10.2025	
14	Метание мяча с разбега	1	17.10.2025	
15	Сложно координированные беговые упражнения	1	20.10.2025	
16	Сложно координированные беговые упражнения	1	24.10.2025	

17	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	1	07.11.2025	
18	Строевые упражнения и команды	1	10.11.2025	
19	Прыжковые упражнения	1	14.11.2025	
20	Прыжковые упражнения	1	17.11.2025	
21	Гимнастическая разминка	1	21.11.2025	
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	24.11.2025	
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	28.11.2025	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	01.12.2025	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	05.12.2025	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	08.12.2025	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	12.12.2025	
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	15.12.2025	
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	19.12.2025	
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	22.12.2025	
31	Прыжковые упражнения с обручем	1	26.12.2025	
32	Прыжковые упражнения с обручем	1	29.12.2025	
33	Игры с приемами баскетбола	1	12.01.2025	
34	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	16.01.2025	
35	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	19.01.2025	
36	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	23.01.2025	
37	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	26.01.2025	
38	Прием «волна» в баскетболе	1	30.01.2025	

39	Прием «волна» в баскетболе	1	02.02.2025	
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	06.02.2025	
41	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	09.02.2025	
42	Гонка мячей и слалом с мячом	1	13.02.2025	
43	Гонка мячей и слалом с мячом	1	16.02.2025	
44	Футбольный бильярд	1	20.02.2025	
45	Футбольный бильярд	1	23.02.2025	
46	Подвижные игры на равновесие	1	27.02.2025	
47	Подвижные игры на равновесие	1	02.03.2025	
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	06.03.2025	
49	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	09.03.2025	
50	Подвижные игры с элементами футбола	1	13.03.2025	
51	Подвижные игры с элементами футбола	1	16.03.2025	
52	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	20.03.2025	
53	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами. Эстафеты	1	03.04.2025	
54	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	06.04.2025	
55	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	10.04.2025	
56	Освоение правил и техники выполнения норм	1	13.04.2025	

	ГГТО. Челночный бег 3х10м. Эстафеты			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м	1	17.04.2025	
58	Освоение правил и техники выполнения норм ГГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	20.04.2025	
59	Специально-беговые упражнения	1	24.04.2025	
60	Специально-беговые упражнения	1	27.04.2025	
61	Эстафетный и челночный бег	1	01.05.2025	
62	Эстафетный и челночный бег	1	04.05.2025	
63	Сложнокоординированные беговые упражнения	1	08.05.2025	
64	Сложнокоординированные беговые упражнения	1	11.05.2025	
65	Метание мяча с разбега	1	15.05.2025	
66	Метание мяча с разбега	1	18.05.2025	
67	Равномерный бег на 5000м с переходом на ходьбу	1	22.05.2025	
68	Равномерный бег на 5000м с переходом на ходьбу	1	25.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
		Всего		
1	Виды физических упражнений	1	02.09.25 03.09.25	
2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	03.09.25 05.09.25	
3	Дозировка физических нагрузок	1	09.09.25 10.09.25	
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	10.09.25 12.09.25	
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	16.09.25 17.09.25	
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	17.09.25 19.09.25	
7	Прыжок в длину с разбега	1	23.09.25 24.09.25	
8	Прыжок в длину с разбега	1	24.09.25 26.09.25	
9	Метание мяча с разбега на дальность	1	30.09.25 01.10.25	
10	Метание мяча с разбега на дальность	1	01.10.25 03.10.25	
11	Эстафетный бег	1	07.10.25 08.10.25	

12	Эстафетный бег	1	08.10.25 10.10.25	
13	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	14.10.25 15.10.25	
14	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	15.10.25 17.10.25	
15	Челночный бег	1	21.10.25 22.11.25	
16	Челночный бег	1	22.11.25 24.11.25	
17	Строевыекоманды и упражнения	1	05.11.25	
18	Передвиженияпогимнастическойскамейке	1	07.11.25 11.11.25	
19	Передвижения по гимнастическойскамейке	1	12.11.25	
20	Передвиженияпогимнастическойстенке	1	14.11.25 18.11.25	
21	Передвижения по гимнастическойстенке	1	19.11.25	
22	Прыжкичерез скакалку	1	21.11.25 25.11.25	
23	Прыжкичерез скакалку	1	26.11.25	
24	Прыжки через скакалку и обруч	1	28.11.25 02.12.25	
25	Прыжки через скакалку и обруч	1	03.12.25	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	05.12.25 09.12.25	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	10.12.25	
28	Прыжки через скакалку и обруч	1	12.12.25 16.12.25	

29	Подвижные игры с элементами гимнастики: парашютисты, стрелки	1	17.12.25	
30	Подвижные игры с элементами гимнастики: парашютисты, стрелки	1	19.12.25 23.12.25	
31	Подвижные игры с элементами гимнастики: парашютисты, стрелки	1	24.12.25	
32	Подвижные игры с элементами гимнастики: парашютисты, стрелки	1	26.12.25 30.12.25	
33	Спортивная игра баскетбол	1	13.01.26 14.01.26	
34	Спортивная игра баскетбол	1	14.01.26 16.01.26	
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	20.01.26 21.01.26	
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	21.01.26 23.01.26	
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	27.01.26 28.01.26	
38	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	28.01.26 30.01.26	
39	Спортивная игра волейбол	1	03.02.26 04.02.26	
40	Спортивная игра волейбол	1	04.02.26 06.02.26	
41	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	10.02.26 11.02.26	
42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	11.02.26 13.02.26	

43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	17.02.26 18.02.26	
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	18.02.26 20.02.25	
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1	24.02.26 25.02.26	
46	Подвижные игры на развитие равновесия	1	25.02.26 27.02.26	
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1	03.03.26 08.03.26	
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	04.03.26 10.03.26	
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	10.03.26 15.03.26	
50	Подвижные игры с приемами футбола	1	11.03.26 17.03.26	
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	17.03.26 22.03.26	
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	18.03.26 24.03.26	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	24.03.26 29.03.26	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	25.03.26 08.04.26	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	07.04.26 10.04.26	

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	08.04.26 15.04.26	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	14.04.26 17.04.26	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	15.04.26 22.04.26	
59	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	21.04.26 22.04.26	
60	Метание мяча с разбега	1	22.04.26 24.04.26	
61	Эстафетный и челночный бег	1	28.04.26 29.04.26	
62	Эстафетный и челночный бег	1	29.04.26 06.05.26	
63	Равномерный бег на 1000м с переходом на ходьбу	1	05.05.26 08.05.26	
64	Равномерный бег на 1000м с переходом на ходьбу	1	06.05.26 13.05.26	
65	Беговые упражнения с координационной сложностью. Кросс 1км	1	12.05.26 15.05.26	
66	Беговые упражнения с координационной сложностью. Кросс 1км	1	13.05.26 20.05.26	
67	Беговые упражнения с координационной сложностью. Полоса препятствий	1	19.05.26 22.05.26	
68	Беговые упражнения с координационной сложностью. Полоса препятствий	1	26.05.26	

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

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
		Всего		
1	Из истории развития национальных видов спорта	1	02.09.2025	
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	04.09.2025 05.09.2025	
3	Физические качества	1	09.09.2025	
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	11.09.2025 12.09.2025	
5	Специально-беговые упражнения	1	16.09.2025	
6	Специально-беговые упражнения	1	18.09.2025 19.09.2025	
7	Метание малого мяча на дальность	1	23.09.2025	
8	Метание малого мяча на дальность	1	25.09.2025 26.09.2025	
9	Прыжки в длину с места, с разбега	1	30.09.2025	
10	Прыжки в длину с места, с разбега	1	02.10.2025 03.10.2025	
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	7.10.2025	
12	Беговые упражнения с координационной	1	9.10.2025 10.10.2025	

	сложностью			
13	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	14.10.2025	
14	Метание мяча с разбега	1	16.10.2025 17.10.2025	
15	Метание мяча с разбега	1	21.10.2025	
16	Метание мяча с разбега	1	23.10.2025 24.10.2025	
17	Строевые команды и упражнения в гимнастике	1	06.11.2025 07.11.2025	
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	11.11.2025	
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	13.11.2025 14.11.2025	
20	Передвижения по гимнастической стенке	1	18.11.2025	
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	20.11.2025 21.11.2025	
22	Прыжки через скакалку	1	25.11.2025	
23	Прыжки через скакалку	1	27.11.2025 28.11.2025	
24	Прыжки через скакалку и обруч	1	02.12.2025	
25	Прыжки через скакалку и обруч	1	04.12.2025 05.12.2025	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	09.12.2025	

27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	11.12.2025 12.12.2025	
28	Прыжки через скакалку и обруч	1	16.12.2025	
29	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	18.12.2025 19.12.2025	
30	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	23.12.2025	
31	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	25.12.2025 26.12.2025	
32	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	30.12.2025	
33	Игры с приемами баскетбола	1	13.01.2026	
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	15.01.2026 16.01.2026	
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	19.01.2026	
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	22.01.2026 23.01.2026	
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	27.01.2026	
38	Прием «волна» в баскетболе	1	29.01.2026 30.01.2026	
39	Прием «волна» в баскетболе	1	03.02.2026	

40	Игры с приемами волейбола	1	05.02.2026 06.02.2026	
41	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	11	10.02.2026	
42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	12.02.2026 13.02.2026	
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	17.02.2026	
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	19.02.2026 20.02.2026	
45	Подвижные игры с элементами волейбола	1	24.02.2026	
46	Подвижные игры с элементами волейбола	1	26.02.2026 27.02.2026	
47	Подвижные игры с элементами волейбола	1	03.03.2026	
48	Подвижные игры на развитие равновесие	1	05.03.2026 06.03.2026	
49	Подвижные игры на развитие равновесие	1	10.03.2026	
50	Подвижные игры с приемами футбола	1	12.03.2026 13.03.2026	
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	17.03.2026	
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	19.03.2026 20.03.2026	

53	Освоение правил и техники выполнения норм ГГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	02.04.2026 03.04.2026	
54	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	07.04.2026	
55	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	9.04.2026 10.04.2026	
56	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	14.04.2026	
57	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	16.04.2026 17.04.2026	
58	Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Челночный бег 3х10м. Эстафеты	1	21.04.2026	
59	Специально-беговые упражнения	1	23.04.2026 24.04.2026	
60	Специально-беговые упражнения	1	28.04.2026	
61	Метание малого мяча на дальность	1	30.04.2026 01.05.2026	
62	Метание малого мяча на дальность	1	05.05.2026	
63	Прыжки в длину с места, с разбега	1	07.05.2026	

			08.05.2026	
64	Прыжки в длину с места, с разбега	1	12.05.2026	
65	Полоса препятствий "Кроссфит"	1	14.05.2026 15.05.2026	
66	Полоса препятствий "Кроссфит"	1	19.05.2026	
67	Полоса препятствий "Кроссфит"	1	21.05.2026 22.05.2026	
68	Полоса препятствий "Кроссфит"	1	26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

