

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для детей
дошкольного и младшего школьного возраста прогимназия №130
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ: педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения для
детей дошкольного и младшего
школьного возраста Прогимназия № 130
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 6 от 28.05.2026г.

Учтено мотивированное мнение
родительской общественности.
Протокол заседания Совета родителей
несовершеннолетних обучающихся
№ 5 от 28.05.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ прогимназия № 130
Выборгского района Санкт-Петербурга

_____ И.В. Цвилик

Приказ № 49 от 03 июня 2026 г.

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
для детей дошкольного и
младшего школьного возраста
прогимназия №130
Выборгского района
Санкт-Петербурга

Цвилик Ирина
Викторовна
2026.08.21 16:26:40
+03'00'
2026.001.21789

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург 2026

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (далее, соответственно- программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета физическая культура, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемых результатов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов

самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном

участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

В модуль «Футбол для всех» в данной программе, включены часы для освоения элементов спортивной игры – футбола . Проведение обязательных уроков по физической культуре в рамках образовательной программы в объеме, установленном государственным образовательным стандартом с использованием времени на вариативную часть урока с применением элементов спортивной игры – футбола.

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. 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» с модулем «Футбол». 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 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», «Физическое совершенствование» с модулем «Футбол для всех ».

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 – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 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.

Футбол

История игры. Техника безопасности. Правила игра 3*3. Игры с мячом. Ведение мяча.

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

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Футбол.

История игры. Техника безопасности. Правила игра 3*3. Игры с мячом. Ведение мяча. Фристайл с мячом.

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 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 разнообразным 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.

Футбол.

История игры. Техника безопасности. Правила игра 3*3. Игры с мячом. Ведение мяча. Фристайл с мячом.

Игровые ситуации и штрафные ситуации. Вратарь техника принятия мяча.

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

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.

Футбол

История игры. Техника безопасности. Правила игра 3*3. Игры с мячом. Ведение мяча. Фристайл с мячом. Игровые ситуации и штрафные ситуации. Вратарь техника принятия мяча.

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

Базовые логические и исследовательские действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры 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

Самоорганизация и самоконтроль:

- 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

Базовые логические и исследовательские действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы 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

Общение:

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с 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 культуры, 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;
- демонстрировать технику ведения мяча одной ногой и выполнять пас мяча ногой;
- 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:

- 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- выполнять движение мяча двумя ногами попеременно и делать передачу без остановки ;
- 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;
- знать основные правила игры в футбол и выполнять команды судьи;
- 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);

- 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 игру в футбол 3*3 с соблюдением правил и техники игры;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		1	Урок 4. физические качества - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Урок 3. режим дня, утренняя зарядка - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	Урок 28. подтягивание на перекладине из виса лежа. кувырок назад - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа

					resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	18		18	Урок 9. правила безопасности на уроке легкой атлетики. техника челночного бега с высокого старта - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Подвижные и спортивные игры	19		19	Урок 46. подвижные игры с перебежками - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Футбол	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		26	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	Урок 5. физические упражнения и естественные движения и передвижения - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		9	Урок 6. физическое развитие. физическое качество. травматизм - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	Урок 4. укрепляем здоровье - закаливанием - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	Урок 3. режим дня, утренняя зарядка - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2.3	Подвижные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/
2.4	Футбол	21		21	https://еип-фкис.рф/фестивали-футбол-в-школе/
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24		24	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	
2.3	Физическая нагрузка	2		2	Урок 2. физическая нагрузка и физические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	Урок 19. дыхательная гимнастика - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/
2.2	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.3	Подвижные и спортивные игры	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/
2.4	Футбол	24		24	https://еип-фкис.рф/фестивали-футбол-в-школе/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		28	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	Урок 6. учимся держать спину ровно - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
2.2	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/
2.3	Подвижные и спортивные игры	5		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/
2.4	Футбол	10		10	https://еип-фкис.рф/фестивали-футбол-в-школе/
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		20	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1а КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура.	1		1	02.09.2026	
2	Правила поведения на уроке физкультуры на улице. Форма спортивная по погоде. Головной убор. Спортивная обувь.	1		1	03.09.2026	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	07.09.2026	
4	Футбол. История.	1		1	09.09.2026	
5	Футбол. Техника безопасности игры в футбол.	1		1	10.09.2026	
6	Футбол. Расстановка игроков на поле.	1		1	14.09.2026	
7	Футбол ведение мяча двумя ногами.	1		1	16.09.2026	
8	Футбол ведение мяча змейка с конусами.	1		1	17.09.2026	
9	Футбол игра в футбол статичное положение на поле по сценарию.	1		1	21.09.2026	
10	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	23.09.2026	

11	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	24.09.2026	
12	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	28.09.2026	
13	Считалки для подвижных игр	1		1	30.09.2026	
14	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	01.10.2026	
15	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	05.10.2026	
16	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	07.10.2026	
17	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	08.10.2026	
18	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	12.10.2026	
19	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	14.10.2026	
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	15.10.2026	
21	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	19.10.2026	
22	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	21.10.2026	
23	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	22.10.2026	
24	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	05.11.2026	
25	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		

					09.11.2026	
26	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	11.11.2026	
27	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	12.11.2026	
28	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	16.11.2026	
29	Разучивание прыжков в группировке	1		1	18.11.2026	
30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	19.11.2026	
31	Чем отличается ходьба от бега	1		1	23.11.2026	
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	25.11.2026	
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	26.11.2026	
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	30.11.2026	
35	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	02.12.2026	
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	03.12.2026	
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	07.12.2026	
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	09.12.2026	
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1		1	10.12.2026	

	передвижения					
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	14.12.2026	
41	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	16.12.2026	
42	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	17.12.2025	
43	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	21.12.2026	
44	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	23.12.2026	
45	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	24.12.2026	
46	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	28.12.2026	
47	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	30.12.2026	
48	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	11.01.2027	
49	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	13.01.2027	
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	14.01.2027	
51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	18.01.2027	
52	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	20.01.2027	

53	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	21.01.2027	
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	25.01.2027	
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	27.01.2027	
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	28.01.2027	
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	01.02.2027	
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	03.02.2027	
59	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	04.02.2027	
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	08.02.2027	
61	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	10.02.2027	
62	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	11.02.2027	
63	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	24.02.2027	
64	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	25.02.2027	
65	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	01.03.2027	
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	03.03.2027	

67	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	04.03.2027	
68	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	10.03.2027	
69	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	11.03.2027	
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	15.03.2027	
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	17.03.2027	
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	18.03.2027	
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	22.03.2027	
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	24.03.2027	
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	25.03.2027	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	05.04.2027	

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	07.04.2027	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	08.04.2027	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	12.04.2027	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	14.04.2027	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	15.04.2027	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	19.04.2027	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	21.04.2026	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1		1	22.04.2026	

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	26.04.2026	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	28.04.2026	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	29.04.2027	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	05.05.2026	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	06.05.2026	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	12.05.2026	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	13.05.2026	
92	Футбол игра 3*3.	1		1	17.05.2026	
93	Футбол.Игра в ворота.	1		1	19.05.2026	
94	Футбол.Игра в ворота.	1		1	20.05.2026	
95	Футбол.Фристайл с мячом. Набивай мяч.	1		1	24.05.2026	
96	Футбол.Фристайл с мячом.Набивай мяч.	1		1	26.05.2026	
97	Футбол.Игра командная.	1		1		

98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **16 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1	02.09.2026	
2	Правила поведения на уроке физкультуры на улице. Форма спортивная по погоде. Головной убор. Спортивная обувь.	1		1	03.09.2026	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	04.09.2026	
4	Футбол. История.	1		1	09.09.2026	
5	Футбол. Техника безопасности игры в футбол.	1		1	10.09.2026	
6	Футбол. Расстановка игроков на поле.	1		1	11.09.2026	
7	Футбол ведение мяча двумя ногами.	1		1	16.09.2026	
8	Футбол ведение мяча змейка с конусами.	1		1	17.09.2026	
9	Футбол игра в футбол статичное положение на поле по сценарию.	1		1	18.09.2026	
10	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	23.09.2026	
11	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	24.09.2026	

12	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	25.09.2026	
13	Считалки для подвижных игр	1		1	30.09.2026	
14	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	01.10.2026	
15	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	02.10.2026	
16	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	07.10.2026	
17	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	08.10.2026	
18	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	09.10.2026	
19	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	14.10.2026	
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	15.10.2026	
21	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	16.10.2026	
22	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	21.10.2026	
23	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	22.10.2026	
24	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	23.10.2026	
25	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	05.11.2026	
26	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	06.11.2026	

27	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	11.11.2026	
28	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	12.11.2026	
29	Разучивание прыжков в группировке	1		1	13.11.2026	
30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	18.11.2026	
31	Чем отличается ходьба от бега	1		1	19.11.2026	
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	20.11.2026	
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	25.11.2026	
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	26.11.2026	
35	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	27.11.2026	
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	02.12.2026	
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	03.12.2026	
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	04.12.2026	
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	09.12.2026	
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	10.12.2026	

41	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	11.12.2026	
42	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	16.12.2025	
43	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	17.12.2026	
44	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	18.12.2026	
45	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	23.12.2026	
46	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	24.12.2026	
47	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	25.12.2026	
48	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	30.12.2026	
49	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	13.01.2027	
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	14.01.2027	
51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	15.01.2027	
52	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	20.01.2027	
53	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	21.01.2027	
54	Самостоятельная организация и	1		1	22.01.2027	

	проведение подвижных игр					
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	27.01.2027	
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	28.01.2027	
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	29.01.2027	
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	03.02.2027	
59	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	04.02.2027	
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	05.02.2027	
61	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	10.02.2027	
62	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	11.02.2027	
63	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	12.02.2027	
64	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	24.02.2027	
65	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	25.02.2027	
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	26.02.2027	
67	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	03.03.2027	
68	ГТО – что это такое? История ГТО.	1		1	04.03.2027	

	Спортивные нормативы					
69	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	05.03.2027	
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	10.03.2027	
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	11.03.2027	
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	12.03.2027	
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	17.03.2027	
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	18.03.2027	
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	19.03.2027	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	24.03.2027	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	25.03.2027	

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	26.03.2027	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	07.04.2027	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	08.04.2027	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	09.04.2027	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	14.04.2027	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	15.04.2027	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные	1		1	16.04.2027	

	игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	21.04.2027	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	22.04.2027	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	23.04.2027	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	28.04.2027	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	29.04.2027	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	30.04.2027	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	05.05.2027	
92	Футбол игра 3*3.	1		1	06.05.2027	
93	Футбол.Игра в ворота.	1		1	07.05.2027	
94	Футбол.Игра в ворота.	1		1	12.05.2027	
95	Футбол.Фристайл с мячом. Набивай мяч.	1		1	13.05.2027	
96	Футбол.Фристайл с мячом.Набивай мяч.	1		1	14.05.2027	
97	Футбол.Игра командная.	1		1	19.05.2027	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	20.05.2027	

99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	21.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 а КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	01.09.2026	
2	Правила поведения на уроках физкультуры на улице. Форма одежды в соответствии с погодой. Головной убор.	1		1	04.09.2026	
3	История развития футбола в России.	1		1	07.09.2026	
4	Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.	1		1	08.09.2026	
5	Футбол. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов, по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основ технических приемов игры вратаря.	1		1	11.09.2026	
6	Футбол. Физическое развитие. Значение, всесторонней физической	1		1	14.09.2026	

	подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)					
7	Футбол. Физические качества. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.	1		1	15.09.2026	
8	Футбол. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности	1		1	18.09.2026	
9	Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.	1		1	21.09.2026	
10	Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.	1		1	22.09.2026	
11	Развитие координации движений.	1		1	25.09.2026	

12	Выносливость, как физическое качество.	1		1	28.09.2026	
13	Футбол ОФП. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	1		1	29.09.2026	
14	Футбол. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.	1		1	02.10.2026	
15	Футбол. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча, внутренней стороной стопы, бедром, грудью.	1		1	05.10.2026	
16	Сила как физическое качество	1		1	06.10.2026	
17	Развитие координации движений	1		1	09.10.2026	
18	Футбол. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из	1		1	12.10.2026	

	положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.					
19	Футбол.Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.	1		1	13.10.2026	
20	Футбол.Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».	1		1	16.10.2026	
21	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	19.10.2026	
22	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	20.10.2026	
23	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	23.10.2026	
24	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	06.11.2026	
25	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	09.11.2026	
26	Быстрота как физическое качество	1		1	10.11.2026	
27	Гибкость как физическое качество	1		1		

					13.11.2026	
28	Зарождение Олимпийских игр	1		1	16.11.2026	
29	Современные Олимпийские игры	1		1	17.11.2026	
30	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	20.11.2026	
31	Закаливание организма	1		1	23.11.2026	
32	Утренняя зарядка	1		1	24.11.2026	
33	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	27.11.2026	
34	Строевые упражнения и команды	1		1	30.11.2026	
35	Строевые упражнения и команды	1		1	01.12.2026	
36	Прыжковые упражнения	1		1	04.12.2026	
37	Прыжковые упражнения	1		1	07.12.2026	
38	Гимнастическая разминка	1		1	08.12.2026	
39	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	11.12.2026	
40	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	14.12.2026	
41	Упражнения с гимнастической	1		1		

	скакалкой				15.12.2026	
42	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	18.12.2026	
43	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	21.12.2026	
44	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	22.12.2026	
45	Танцевальные гимнастические движения	1		1	25.12.2026	
46	Танцевальные гимнастические движения	1		1	28.12.2026	
47	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	29.12.2026	
48	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	11.01.2027	
49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	13.01.2027	
50	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	15.01.2027	
51	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	18.01.2027	
52	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	19.01.2027	
53	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	22.01.2027	

54	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	25.01.2027	
55	Игры с приемами баскетбола	1		1	26.01.2027	
56	Игры с приемами баскетбола	1		1	29.01.2027	
57	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	01.02.2027	
58	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	02.02.2027	
59	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	05.02.2027	
60	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	08.02.2027	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	09.02.2027	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	12.02.2027	
63	Прием «волна» в баскетболе	1		1	15.02.2027	
64	Прием «волна» в баскетболе	1		1	16.02.2027	
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	19.02.2027	
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	20.02.2027	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	26.02.2027	

68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	01.03.2027	
69	Футбольный бильярд	1		1	02.03.2027	
70	Футбольный бильярд	1		1	05.03.2027	
71	Футбольный бильярд.	1		1	09.03.2027	
72	Бросок ногой	1		1	12.03.2027	
73	Бросок ногой	1		1	15.03.2027	
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	16.03.2027	
75	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	19.03.2027	
76	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	22.03.2027	
77	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	23.03.2027	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	26.03.2027	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	05.04.2027	
80	Освоение правил и техники	1		1		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение				06.04.2027	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	09.04.2027	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	12.04.2027	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	13.04.2027	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1		1	16.04.2027	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1		1	19.04.2027	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	20.04.2027	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	23.04.2027	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	26.04.2027	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	27.04.2027	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	30.04.2027	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	04.05.2027	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	07.05.2027	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1		1	11.05.2027	

	ногами. Эстафеты					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	14.05.2027	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	17.05.2027	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	18.05.2027	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	21.05.2027	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	24.05.2027	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	25.05.2027	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1		
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		

	ГТО.Подвижные игры					
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	02.09.2026	
2	Правила поведения на уроках физкультуры на улице.Форма одежды в соответствии с погодой.Головной убор.	1		1	03.09.2026	
3	История развития футбола в России.	1		1	07.09.2026	
4	Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.	1		1	09.09.2026	
5	Футбол.Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов, по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основ технических приемов игры вратаря.	1		1	10.09.2026	
6	Футбол.Физическое развитие.Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения	1		1	14.09.2026	

	функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)					
7	Футбол. Физические качества. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.	1		1	16.09.2026	
8	Футбол. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности	1		1	17.09.2026	
9	Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.	1		1	21.09.2026	
10	Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.	1		1	23.09.2026	
11	Развитие координации движений	1		1	24.09.2026	
12	Выносливость как физическое качество	1		1	28.09.2026	

13	Футбол ОФП. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	1		1	30.09.2026	
14	Футбол. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.	1		1	01.10.2026	
15	Футбол. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.	1		1	05.10.2026	
16	Сила как физическое качество	1		1	07.10.2026	
17	Развитие координации движений	1		1	08.10.2026	
18	Футбол. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги	1		1	12.10.2026	

	или на ход партнеру.					
19	Футбол.Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.	1		1	14.10.2026	
20	Футбол.Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».	1		1	15.10.2026	
21	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	19.10.2026	
22	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	21.10.2026	
23	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	22.10.2026	
24	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	05.11.2026	
25	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	09.11.2026	
26	Быстрота как физическое качество	1		1	11.11.2026	
27	Гибкость как физическое качество	1		1	12.11.2026	
28	Зарождение Олимпийских игр	1		1		

					16.11.2026	
29	Современные Олимпийские игры	1		1	18.11.2026	
30	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	19.11.2026	
31	Закаливание организма	1		1	23.11.2026	
32	Утренняя зарядка	1		1	25.11.2026	
33	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	26.11.2026	
34	Строевые упражнения и команды	1		1	30.11.2026	
35	Строевые упражнения и команды	1		1	02.12.2026	
36	Прыжковые упражнения	1		1	03.12.2026	
37	Прыжковые упражнения	1		1	07.12.2026	
38	Гимнастическая разминка	1		1	09.12.2026	
39	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	10.12.2026	
40	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	14.12.2026	
41	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	16.12.2026	
42	Упражнения с гимнастической	1		1		

	скакалкой				17.12.2026	
43	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	21.12.2026	
44	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	23.12.2026	
45	Танцевальные гимнастические движения	1		1	24.12.2026	
46	Танцевальные гимнастические движения	1		1	28.12.2026	
47	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	30.12.2026	
48	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	11.01.2027	
49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	13.01.2027	
50	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	14.01.2027	
51	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	18.01.2027	
52	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	20.01.2027	
53	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	21.01.2027	
54	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	25.01.2027	

55	Игры с приемами баскетбола	1		1	27.01.2027	
56	Игры с приемами баскетбола	1		1	28.01.2027	
57	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	01.02.2027	
58	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	03.02.2027	
59	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	04.02.2027	
60	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	08.02.2027	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	10.02.2027	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	11.02.2027	
63	Прием «волна» в баскетболе	1		1	15.02.2027	
64	Прием «волна» в баскетболе	1		1	17.02.2027	
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	18.02.2027	
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	20.02.2027	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	24.02.2027	
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	25.02.2027	

69	Футбольный бильярд	1		1	01.03.2027	
70	Футбольный бильярд	1		1	03.03.2027	
71	Футбольный бильярд.	1		1	04.03.2027	
72	Бросок ногой	1		1	10.03.2027	
73	Бросок ногой	1		1	11.03.2027	
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	15.03.2027	
75	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	17.03.2027	
76	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	18.03.2027	
77	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	22.03.2027	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	24.03.2027	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	25.03.2027	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	05.04.2027	

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	07.04.2027	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	08.04.2027	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	12.04.2027	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1		1	14.04.2027	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1		1	15.04.2027	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	19.04.2027	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		1	21.04.2027	

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	22.04.2027	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	26.04.2027	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	28.04.2027	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	29.04.2027	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	05.05.2027	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	06.05.2027	
94	Освоение правил и техники	1		1		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				12.05.2027	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	13.05.2027	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	17.05.2027	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	19.05.2027	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	20.05.2027	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	24.05.2027	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	26.05.2027	
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры	1		1		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со	1		1		

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3а КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1	01.09.2026	
2	История появления современного спорта	1		1	02.09.2026	
3	Виды физических упражнений	1		1	03.09.2026	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	08.09.2026	
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	09.09.2026	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	10.09.2026	
7	Закаливание организма под душем	1		1	15.09.2026	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	16.09.2026	
9	Строевые команды и упражнения	1		1	17.09.2026	
10	Строевые команды и упражнения	1		1	22.09.2026	

11	Лазанье по канату	1		1	23.09.2026	
12	Лазанье по канату	1		1	24.09.2026	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	29.09.2026	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	30.09.2026	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	01.10.2026	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	06.10.2026	
17	Прыжки через скакалку	1		1	07.10.2026	
18	Прыжки через скакалку	1		1	08.10.2026	
19	Ритмическая гимнастика	1		1	13.10.2026	
20	Ритмическая гимнастика	1		1	14.10.2026	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	15.10.2026	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	20.10.2026	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	21.10.2026	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	22.10.2026	

25	Прыжок в длину с разбега	1		1	05.11.2026	
26	Прыжок в длину с разбега	1		1	10.11.2026	
27	Броски набивного мяча	1		1	11.11.2026	
28	Броски набивного мяча	1		1	12.11.2026	
29	Челночный бег	1		1	17.11.2026	
30	Челночный бег	1		1	18.11.2026	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	19.11.2026	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	24.11.2026	
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	25.11.2026	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	26.11.2026	
35	Футбол. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.	1		1	01.12.2026	
36	Футбол. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной	1		1	02.12.2026	

	систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.					
37	Футбол.Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля	1		1	03.12.2026	
38	Футбол. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.	1		1	08.12.2026	
39	Футбол.Повторение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности	1		1	09.12.2026	
40	Футбол. Развитие физических качеств. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.	1		1	10.12.2026	
41	Футбол. Развитие физических качеств.Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	1		1	15.12.2026	
42	Футбол.Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса,	1		1	16.12.2026	

	подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.					
43	Футбол. Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.	1		1	17.12.2026	
44	Футбол. Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.	1		1	22.12.2026	
45	Футбол. Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой	1		1	23.12.2026	

	(серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.					
46	Футбол. Остановки во время бега выпадом и прыжком.	1		1	24.12.2026	
47	Футбол. Остановки во время бега выпадом и прыжком.	1		1	29.12.2026	
48	Футбол. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.	1		1	30.12.2026	
49	Футбол. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.	1		1	12.01.2027	
50	Футбол. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося	1		1	13.01.2027	

	мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.					
51	Футбол.Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.	1		1	14.01.2027	
52	Футбол.Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.	1		1	19.01.2027	
53	Футбол. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль мячом.	1		1	20.01.2027	
54	Футбол.Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема.	1		1	21.01.2027	

	Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль мячом.					
55	Футбол. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль мячом.	1		1	26.01.2027	
56	Футбол. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.	1		1	27.01.2027	
57	Футбол. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.	1		1	28.01.2027	
58	Футбол. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу.	1		1	02.02.2027	

	Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча.					
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	03.02.2027	
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	04.02.2027	
61	Спортивная игра баскетбол	1		1	09.02.2027	
62	Спортивная игра баскетбол	1		1	10.02.2027	
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	11.02.2027	
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	16.02.2027	
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	17.02.2027	
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	18.02.2027	
67	Спортивная игра волейбол	1		1	24.02.2027	
68	Спортивная игра волейбол	1		1	25.02.2027	
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	02.03.2027	
70	Прямая нижняя подача, приём и	1		1		

	передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении				03.03.2027	
71	Спортивная игра футбол	1		1	04.03.2027	
72	Спортивная игра футбол	1		1	09.03.2027	
73	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	10.03.2027	
74	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	11.03.2027	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	16.03.2027	
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	17.03.2027	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	18.03.2027	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	23.03.2027	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	24.03.2027	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	25.03.2027	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2	1		1	06.04.2027	

	км. Подводящие упражнения					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	07.04.2027	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	08.04.2027	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	13.04.2027	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	14.04.2027	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	15.04.2027	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	20.04.2027	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1		1	21.04.2027	

	перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	22.04.2027	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	27.04.2027	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	28.04.2027	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04.2027	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	04.05.2027	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	05.05.2027	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1		1	06.05.2027	

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	11.05.2027	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	12.05.2027	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	13.05.2027	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	18.05.2027	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	19.05.2027	
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	20.05.2027	
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	25.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**36 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1	01.09.2026	
2	История появления современного спорта	1		1	03.09.2026	
3	Виды физических упражнений	1		1	04.09.2026	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	08.09.2026	
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	10.09.2026	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	11.09.2026	
7	Закаливание организма под душем	1		1	15.09.2026	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	17.09.2026	
9	Строевые команды и упражнения	1		1	18.09.2026	
10	Строевые команды и упражнения	1		1		

					22.09.2026	
11	Лазанье по канату	1		1	24.09.2026	
12	Лазанье по канату	1		1	25.09.2026	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	29.09.2026	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	01.10.2026	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	02.10.2026	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	06.10.2026	
17	Прыжки через скакалку	1		1	08.10.2026	
18	Прыжки через скакалку	1		1	09.10.2026	
19	Ритмическая гимнастика	1		1	13.10.2026	
20	Ритмическая гимнастика	1		1	15.10.2026	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	16.10.2026	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	20.10.2026	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	22.10.2026	
24	Танцевальные упражнения из танца	1		1		

	полька				23.10.2026	
25	Прыжок в длину с разбега	1		1	05.11.2026	
26	Прыжок в длину с разбега	1		1	06.11.2026	
27	Броски набивного мяча	1		1	10.11.2026	
28	Броски набивного мяча	1		1	12.11.2026	
29	Челночный бег	1		1	13.11.2026	
30	Челночный бег	1		1	17.11.2026	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	19.11.2026	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	20.11.2026	
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	24.11.2026	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	26.11.2026	
35	Футбол. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.	1		1	27.11.2026	
36	Футбол. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций	1		1	01.12.2026	

	мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.					
37	Футбол.Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля	1		1	03.12.2026	
38	Футбол. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.	1		1	04.12.2026	
39	Футбол.Повторение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности	1		1	08.12.2026	
40	Футбол. Развитие физических качеств. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.	1		1	10.12.2026	
41	Футбол. Развитие физических качеств.Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	1		1	11.12.2026	
42	Футбол.Развитие силы – упражнения с	1		1		

	преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.				15.12.2026	
43	Футбол. Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.	1		1	17.12.2026	
44	Футбол. Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.	1		1	18.12.2026	
45	Футбол. Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками,	1		1	22.12.2026	

	жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.					
46	Футбол. Остановки во время бега выпадом и прыжком.	1		1	24.12.2026	
47	Футбол. Остановки во время бега выпадом и прыжком.	1		1	25.12.2026	
48	Футбол. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.	1		1	29.12.2026	
49	Футбол. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.	1		1	12.01.2027	
50	Футбол. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной	1		1	14.01.2027	

	стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.					
51	Футбол. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.	1		1	14.01.2027	
52	Футбол. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.	1		1	15.01.2027	
53	Футбол. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль мячом.	1		1	19.01.2027	
54	Футбол. Ведение мяча. Ведение	1		1		

	внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль мячом.				21.01.2027	
55	Футбол. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль мячом.	1		1	22.01.2027	
56	Футбол. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.	1		1	26.01.2027	
57	Футбол. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.	1		1	28.01.2027	
58	Футбол. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование	1		1	29.01.2027	

	изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча.					
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	02.02.2027	
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	04.02.2027	
61	Спортивная игра баскетбол	1		1	05.02.2027	
62	Спортивная игра баскетбол	1		1	09.02.2027	
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	11.02.2027	
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	12.02.2027	
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	16.02.2027	
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	18.02.2027	
67	Спортивная игра волейбол	1		1	19.02.2027	
68	Спортивная игра волейбол	1		1	25.02.2027	
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	26.02.2027	

70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	02.03.2027	
71	Спортивная игра футбол	1		1	04.03.2027	
72	Спортивная игра футбол	1		1	05.03.2027	
73	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	09.03.2027	
74	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	11.03.2027	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	12.03.2027	
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	16.03.2027	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	18.03.2027	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	19.03.2027	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	23.03.2027	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	25.03.2027	
81	Освоение правил и техники выполнения	1		1		

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				26.03.2027	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	06.04.2027	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	08.04.2027	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	09.04.2027	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	13.04.2027	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	15.04.2027	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	16.04.2027	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1	20.04.2027	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	22.04.2027	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	23.04.2027	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	27.04.2027	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04.2027	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	30.04.2027	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	04.05.2027	
95	Освоение правил и техники выполнения	1		1		

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры				06.05.2027	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	07.05.2027	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	11.05.2027	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	13.05.2027	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	14.05.2027	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	18.05.2027	
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	20.05.2027	
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	21.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	102		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 а КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1	01.09.2026	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	04.09.2026	
3	Предупреждение травм на занятиях игровыми видами спорта.	1		1	08.09.2026	
4	Футбол.Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам.	1		1	11.09.2026	
5	Футбол.Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам.	1		1	15.09.2026	
6	Футбол.Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам.	1		1	18.09.2026	
7	Футбол.Удары по мячу ногой. Удары	1		1		

	внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.				22.09.2026	
8	Футбол. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.	1		1	25.09.2026	
9	Футбол. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью..	1		1	29.09.2026	
10	Футбол. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения,	1		1	02.10.2026	

	между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль мячом.					
11	Футбол.Упражнения с мячом на координацию.	1		1	06.10.2026	
12	Футбол.Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии.	1		1	09.10.2026	
13	Футбол.Развитие ловкости.Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.Игра 3*3.	1		1	13.10.2026	
14	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	16.10.2026	
15	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	20.10.2026	
16	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	23.10.2026	
17	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	06.11.2026	

18	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	10.11.2026	
19	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	13.11.2026	
20	Закаливание организма	1		1	17.11.2026	
21	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	20.11.2026	
22	Акробатическая комбинация	1		1	24.11.2026	
23	Акробатическая комбинация	1		1	27.11.2026	
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	01.12.2026	
25	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	04.12.2026	
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	08.12.2026	
27	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	11.12.2026	
28	Обучение опорному прыжку	1		1	15.12.2026	
29	Обучение опорному прыжку	1		1	18.12.2026	

30	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	22.12.2026	
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	25.12.2026	
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	29.12.2026	
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	12.01.2027	
34	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	15.01.2027	
35	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	19.01.2027	
36	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	22.01.2027	
37	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	26.01.2027	
38	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	29.01.2027	
39	Беговые упражнения	1		1	02.02.2027	
40	Беговые упражнения	1		1	05.02.2027	
41	Метание малого мяча на дальность	1		1	09.02.2027	
42	Метание малого мяча на дальность	1		1	12.02.2027	
43	Подводящие упражнения	1		1	16.02.2027	

44	Подводящие упражнения	1		1	19.02.2027	
45	Подводящие упражнения	1		1	26.02.2027	
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	02.03.2027	
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	05.03.2027	
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	09.03.2027	
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	12.03.2027	
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	16.03.2027	
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	19.03.2027	
52	Упражнения из игры волейбол	1		1	23.03.2027	
53	Упражнения из игры волейбол	1		1	26.03.2027	
54	Упражнения из игры баскетбол	1		1	06.04.2027	
55	Упражнения из игры баскетбол	1		1	09.04.2027	
56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1	13.04.2027	
57	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	1		1		

	ГТО в наше время				16.04.2027	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1		1	20.04.2027	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	23.04.2027	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	27.04.2027	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	30.04.2027	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	04.05.2027	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	07.05.2027	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	11.05.2027	
65	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				14.05.2027	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	18.05.2027	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	25.05.2027	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Стандарт начального общего образования по физической культуре
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха.

В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2017г.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

Аудиозаписи

<https://www.uchportal.ru/load/101>

https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXlUFoewruL0v5u8mDIRPEPtOFYvv1VnRzTGCCr38sbpWoqcruvSeL3NueFOUAIW0-QJjfrbh2ML8SFhoWBYuJPOT2pah3WGUrO0GNjDDotUbM-belWXhI3bMlzpSi5N1Sav5oHhdMQ%3D%3D%3Fsign%3DWzBeaixdG-ZnHqFRdklYvUMQ1xJhwdTXOY5T142v_pE%3D&name=1_4.docx&nosw=1

[file:///C:/Users/mihna/Downloads/programma_dlja_shkoly%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/mihna/Downloads/programma_dlja_shkoly%20(1).pdf)

https://pculture.ru/wp-content/files/koordinacionnye_sposobnosti_diagnostika_i_razvitie.pdf

