

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Управление образования Администрации г. Новошахтинска

МБОУ СОШ №16

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол № 1 от «28»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

**заместитель директора
по УВР**

Омельяненко Л.А.
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ СОШ №16

Кузьмина Н.А.
Приказ № 171 от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8800625)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 – 4 классов

Новошахтинск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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.

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

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

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

Общее число часов по учебному плану МБОУ СОШ № 16 на 2025-2026 учебный год для изучения физической культуры– 237 часов: во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, 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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	21			
2.3	Подвижные игры	18			
Итого по разделу		51			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0	

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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			
2.2	Легкая атлетика	14			
2.5	Подвижные и спортивные игры	23			

Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	14			

2.3	Подвижные и спортивные игры	27			
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 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			02.09.2025	
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.2025	
3	Современные Олимпийские игры	1			09.09.2025	
4	Физическое развитие	1			11.09.2025	
5	Физические качества	1			16.09.2025	
6	Развитие координации движений	1			18.09.2025	
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			23.09.2025	
8	Закаливание организма	1			25.09.2025	
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			30.09.2025	
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			02.10.2025	

11	Строевые упражнения и команды	1			07.10.2025	
12	Прыжковые упражнения	1			09.10.2025	
13	Гимнастическая разминка	1			14.10.2025	
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			16.10.2025	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			21.10.2025	
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			23.10.2025	
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			06.11.2025	
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			11.11.2025	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			13.11.2025	
20	Танцевальные гимнастические движения	1			18.11.2025	

21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			20.11.2025	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			25.11.2025	
23	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			27.11.2025	
24	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			02.12.2025	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			04.12.2025	
26	Беговые упражнения	1			09.12.2025	
27	Беговые упражнения	1			11.12.2025	
28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			16.12.2025	
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			18.12.2025	
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			23.12.2025	Поле для свободного ввода1

31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			25.12.2025	
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1			30.12.2025	
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1			13.01.2026	
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			15.01.2026	
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			20.01.2026	
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			22.01.2026	
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			27.01.2026	
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			29.01.2026	
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			03.02.2026	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			05.02.2026	
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			10.02.2026	
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			12.02.2026	
43	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности				17.02.2026	
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			19.02.2026	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			24.02.2026	
46	Сложно координированные беговые упражнения	1			26.02.2026	
47	Сложно координированные беговые упражнения	1			03.03.2026	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			05.03.2026	
49	Игры с приемами баскетбола	1			10.03.2026	
50	Игры с приемами баскетбола	1			12.03.2026	
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			17.03.2026	
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			19.03.2026	
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			24.03.2026	
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			26.03.2026	
55	Прием «волна» в баскетболе	1				

					07.04.2026	
56	Прием «волна» в баскетболе	1			09.04.2026	
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			14.04.2026	
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			16.04.2026	
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			21.04.2026	
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1			23.04.2026	
61	Футбольный бильярд	1			28.04.2026	
62	Футбольный бильярд	1			30.04.2026	
63	Бросок ногой	1			05.05.2026	
64	Бросок ногой	1			07.05.2026	
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			12.05.2026	
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			14.05.2026	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			19.05.2026	

68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			21.05.2026	
69	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0		

3 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			01.09.2025	
2	История появления современного спорта	1			03.09.2025	
3	Виды физических упражнений	1			08.09.2025	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			10.09.2025	
5	Дозировка физических нагрузок	1			15.09.2025	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			17.09.2025	
7	Закаливание организма под душем	1			22.09.2025	
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			24.09.2025	
9	Строевые команды и упражнения	1			29.09.2025	
10	Лазанье по канату	1			01.10.2025	
11	Передвижения по гимнастической	1				

	скамейке				06.10.2025	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			08.10.2025	
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			13.10.2025	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			15.10.2025	
15	Прыжки через скакалку	1			20.10.2025	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			22.10.2025	
17	Ритмическая гимнастика	1			05.11.2025	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			10.11.2025	
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			12.11.2025	
20	Танцевальные упражнения из танца	1				

	полюка				17.11.2025	
21	Прыжок в длину с разбега	1			19.11.2025	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			24.11.2025	
23	Броски набивного мяча	1			26.11.2025	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			01.12.2025	
25	Челночный бег	1			03.12.2025	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			08.12.2025	
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			10.12.2025	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			15.12.2025	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			17.12.2025	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			22.12.2025	

31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			24.12.2025	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			29.12.2025	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			12.01.2026	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			14.01.2026	
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.01.2026	
36	Прыжки через скакалку	1			21.01.2026	
37	Прыжки через скакалку	1			26.01.2026	
38	Челночный бег	1			28.01.2026	
39	Челночный бег	1			02.02.2026	
40	Игры с выталкиванием	1			04.02.2026	
41	Игры с выталкиванием	1				

					09.02.2026	
42	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			11.02.2026	
43	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			16.02.2026	
44	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			18.02.2026	
45	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			25.02.2026	
46	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			02.03.2026	
47	Игры на устойчивость	1			04.03.2026	
48	Игры на устойчивость	1			11.03.2026	
49	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			16.03.2026	
50	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			18.03.2026	
51	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			23.03.2026	
52	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			25.03.2026	
53	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.04.2026	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			08.04.2026	

55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			13.04.2026	
56	Спортивная игра баскетбол	1			15.04.2026	
57	Спортивная игра баскетбол	1			20.04.2026	
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			22.04.2026	
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			27.04.2026	
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			29.04.2026	
61	Спортивная игра волейбол	1			04.05.2026	
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			06.05.2026	
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			11.05.2026	
64	Спортивная игра футбол	1			13.05.2026	
65	Спортивная игра футбол	1			18.05.2026	
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			20.05.2026	
67	Соревнования «А ты сдал нормы	1				

	ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				25.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

4 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			04.09.2025	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			05.09.2025	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			11.09.2025	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			12.09.2025	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			18.09.2025	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			19.09.2025	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			25.09.2025	
8	Закаливание организма	1			26.09.2025	
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1			02.10.2025	

	акробатических упражнений					
10	Акробатическая комбинация	1			03.10.2025	
11	Акробатическая комбинация	1			09.10.2025	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10.10.2025	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			16.10.2025	
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			17.10.2025	
15	Обучение опорному прыжку	1			23.10.2025	
16	Обучение опорному прыжку	1			24.10.2025	
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			06.11.2025	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			07.11.2025	
19	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				13.11.2025	
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			14.11.2025	
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			20.11.2025	
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			21.11.2025	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			27.11.2025	
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			28.11.2025	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			04.12.2025	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			05.12.2025	
27	Беговые упражнения	1			11.12.2025	
28	Метание малого мяча на дальность	1			12.12.2025	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			18.12.2025	

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			19.12.2025	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			25.12.2025	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			26.12.2025	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			15.01.2026	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			16.01.2026	
35	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			22.01.2026	
36	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			23.01.2026	
37	Беговые упражнения	1			29.01.2026	
38	Беговые упражнения	1			30.01.2026	
39	Упражнения из игры волейбол	1			05.02.2026	
40	Упражнения из игры волейбол	1			06.02.2026	
41	Упражнения из игры волейбол	1				

					12.02.2026	
42	Упражнения из игры волейбол	1			13.02.2026	
43	Упражнения из игры баскетбол	1			19.02.2026	
44	Упражнения из игры баскетбол	1			20.02.2026	
45	Упражнения из игры баскетбол	1			26.02.2026	
46	Упражнения из игры футбол	1			27.02.2026	
47	Упражнения из игры футбол	1			05.03.2026	
48	Упражнения из игры футбол	1			06.03.2026	
49	Подвижные игры : «Рыбак и рыбка»	1			12.03.2026	
50	Подвижные игры : «День, ночь!»	1			13.03.2026	
51	Подвижные игры : «Рыбак и рыбка»	1			19.03.2026	
52	Подвижные игры : «День, ночь!»	1			20.03.2026	
53	Подвижные игры : «Рыбак и рыбка»	1			26.03.2026	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			27.03.2026	

55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			09.04.2026	
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			10.04.2026	
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			16.04.2026	
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			17.04.2026	
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			23.04.2026	
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			24.04.2026	
61	Упражнения из игры волейбол	1			30.04.2026	
62	Упражнения из игры волейбол	1			07.05.2026	
63	Упражнения из игры баскетбол	1			08.05.2026	
64	Упражнения из игры баскетбол	1			14.05.2026	
65	Упражнения из игры футбол	1			15.05.2026	
66	Упражнения из игры футбол	1			21.05.2026	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1			22.05.2026	

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

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

2 КЛАСС

Матвеев А.П. физическая культура, учебник.

3 КЛАСС

Матвеев А.П. физическая культура, учебник.

4 КЛАСС

Матвеев А.П. физическая культура, учебник.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

2 КЛАСС

Матвеев А.П. физическая культура, учебник.

3 КЛАСС

Матвеев А.П. физическая культура, учебник.

4 КЛАСС

Матвеев А.П. физическая культура, учебник.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

4 KJIACC

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992891

Владелец Кузьмина Наталья Александровна

Действителен с 14.09.2025 по 14.09.2026