

РФ Краснодарский край Отрадненский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №59

352254, Краснодарский край, Отрадненский район,
хутор Садовый, ул. Школьная, 2а. тел.: (86144) 9-73-25

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов

 Пестрякова Г. В.
Протокол №1 от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УМР

 Капланова И. М.
29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №59

 Иващенко Л. Н.
Приказ № от 29.08.2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(ID 5150859)

Уровень образования: начальное общее образование, 1-4 классы

Учитель: Козлова Лидия Васильевна

Рыжова Татьяна Владимировна

Программа разработана с учётом ООП НОО МБОУ СОШ №59,
утверждённой решением педсовета 29 августа 2025 года, протокол №1

х. Садовый 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лапта

История зарождения лапты. Лапта как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроки в лапту. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

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.

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.

Лапта

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Лапта как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроки в лапту. 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 разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лапта

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игрока в лапту. Понятия и характеристика технических и тактических элементов лапты, их название и методика выполнения. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Режим дня при занятиях лаптой. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды. Официальные правила соревнований по лапте.

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.

Лапта

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроки в лапту. Правила безопасного поведения во время

занятий лаптой. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды. Официальные правила соревнований по лапте. Понятия и характеристика технических и тактических элементов лапты, их название и методика выполнения.

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 чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития лапты в современном обществе;
- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- проявлять уважительное отношение к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях лаптой;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий лаптой;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- проявлять уважительное отношение к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях лаптой;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий лоптой;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- формировать представлений об игре лопта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- проявлять уважительное отношение к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях лаптой;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- формировать представления об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий лаптой;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях лоптой;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- формировать представлений об игре лопта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий лоптой;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- формировать знаний по истории возникновения игры лапта, мини-лапта в мире и в Российской Федерации;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- формировать представления об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

- формировать навыки безопасного поведения во время занятий лаптой; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой 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;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- формировать представления об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник;
- формировать основы организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками; организация и проведение со

сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами лапты;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- формировать представления об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник;
- формировать основы организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками; организация и проведение со

сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами лапты;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать 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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лепта	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://www.gto.ru/#gto-method
		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лапта	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	24			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		55			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лепта	6			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Лапта	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Что такое физическая культура	1			01.09.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Современные физические упражнения	1			05.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			08.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			12.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			15.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			19.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			22.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1			26.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и	1			29.09		https://resh.edu.ru/subject/9/

	бегом						
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			03.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			06.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Гимнастические упражнения с мячом	1			10.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			13.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			17.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			20.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1			24.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			07.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			10.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России.	1			14.11		https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Лепта как средство физического воспитания.	1			17.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Гигиена и самоконтроль при занятиях лептой.	1			21.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Правила безопасного поведения во время занятий лептой.	1			24.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Правила подбора физических упражнений игрока в лепту.	1			28.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Основные правила соревнований игры лепта.	1			01.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Чем отличается ходьба от бега	1			05.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			08.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			12.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			15.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			19.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			22.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Освоение правил и техники	1			26.12		https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м						
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			29.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			12.01. 2026		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			16.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			19.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			23.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			26.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			30.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1			02.02		https://resh.edu.ru/subject/9/

	ногами						
40	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			06.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Считалки для подвижных игр	1			09.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			13.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Обучение способам организации игровых площадок	1			23.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			27.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			02.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			06.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Игры на свежем воздухе	1			09.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			13.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			16.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Игры на свежем воздухе	1			20.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			23.03		https://resh.edu.ru/subject/9/

52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			27.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Игры на свежем воздухе	1			06.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			10.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			13.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Игры на свежем воздухе	1			17.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			20.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			24.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Игры на свежем воздухе	1			27.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			04.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			08.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Игры на свежем воздухе	1			11.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			15.05		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			18.05		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Пробное тестирование с	1			22.05		https://www.gto.ru/#gto-

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО						method
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			25.05		https://www.gto.ru/#gto-method
	66						
		66	0	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			02.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			03.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Современные Олимпийские игры	1			09.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физическое развитие	1			10.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Физические качества	1			16.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Развитие координации движений	1			17.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			23.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Закаливание организма	1			24.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			30.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			01.10		https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Строевые упражнения и команды	1			07.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Прыжковые упражнения	1			08.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Гимнастическая разминка	1			14.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			15.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
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		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			22.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			05.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			11.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1			12.11		https://resh.edu.ru/subject/9/

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье						
20	Танцевальные гимнастические движения	1			18.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Взаимосвязь русской лапты с другими средствами физического воспитания.	1			25.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Занятия лоптой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.	1			26.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Режим дня при занятиях лоптой. Правила личной гигиены во время занятий лоптой.	1			02.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Правила безопасного поведения во время занятий лоптой.	1			03.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Правила подбора физических упражнений игрока в лопту.	1			09.12		https://resh.edu.ru/subject/9/

27	Основные правила соревнований игры лапта.	1			10.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			16.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1			17.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Броски мяча в неподвижную мишень	1			23.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			24.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			30.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			13.01.26		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			14.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			20.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			21.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1			27.01		https://resh.edu.ru/subject/9/

	передвижение по пересеченной местности						
38	Бег с поворотами и изменением направлений	1			28.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			03.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Сложно координированные беговые упражнения	1			04.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Сложно координированные беговые упражнения	1			10.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			11.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Игры с приемами баскетбола	1			17.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Игры с приемами баскетбола	1			18.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			24.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			25.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			03.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			04.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Игры на свежем воздухе	1			10.03		https://resh.edu.ru/subject/9/

50	Прием «волна» в баскетболе	1			11.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Прием «волна» в баскетболе	1			17.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Игры на свежем воздухе	1			18.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			24.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			25.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Игры на свежем воздухе	1			07.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1			08.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1			14.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Игры на свежем воздухе	1			15.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Футбольный бильярд	1			21.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Футбольный бильярд	1			22.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Игры на свежем воздухе	1			28.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Бросок ногой	1			29.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Бросок ногой	1			05.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Игры на свежем воздухе	1			06.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2	1			12.05		https://www.gto.ru/#gto-

	ступени						method
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			13.05		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			19.05		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			20.05		https://www.gto.ru/#gto-method
	68						
		68	0	0			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Физическая культура у древних народов	1			01.09.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История появления современного спорта	1			05.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Виды физических упражнений	1			08.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			12.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Дозировка физических нагрузок	1			15.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			19.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Закаливание организма под душем	1			22.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			26.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Строевые команды и упражнения	1			29.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Лазанье по канату	1			03.10		https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Лазанье по канату	1			06.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1			10.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	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			13.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Передвижения по гимнастической стенке	1			17.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			20.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжки через скакалку	1			24.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Прыжки через скакалку	1			07.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Обучение технике кувырка в сторону, вперёд.	1			14.11		https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Выполнение кувырка в сторону, вперёд.	1			17.11		
21	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. «Мост» со страховкой.	1			21.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.	1			24.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Ритмическая гимнастика	1			28.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			01.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			05.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1			08.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Прыжок в длину с разбега	1			12.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Прыжки в длину с места. Эстафеты	1			15.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.12		https://resh.edu.ru/subject/9/

30	Броски набивного мяча	1			22.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Броски набивного мяча	1			26.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			29.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Челночный бег	1			12.01. 2026		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			16.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.	1			19.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			23.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м	1			26.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			30.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Кросс 2 км. Эстафеты.	1			02.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			06.02		https://resh.edu.ru/subject/9/

41	Бег 1000 м без учета времени.	1			09.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			13.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Правила подбора физических упражнений игрока в лапту. Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту.	1			16.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	1			20.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Требования безопасности при организации занятий лаптой, в том числе самостоятельных.	1			23.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Словарь терминов и определений по лапте	1			27.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Состав команды. Функции игроков в команде нападающий, защитник. Роль капитана команды.	1			02.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Основные правила соревнований игры лапта.	1			06.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1			09.03		https://resh.edu.ru/subject/9/

	парашютисты, стрелки						
50	Спортивная игра баскетбол	1			13.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Спортивная игра баскетбол	1			16.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Игры на свежем воздухе	1			20.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			23.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			27.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Игры на свежем воздухе	1			06.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			10.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			13.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Игры на свежем воздухе	1			17.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Спортивная игра волейбол	1			20.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			24.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Спортивная игра волейбол	1			27.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя	1			04.05		https://resh.edu.ru/subject/9/

	руками на месте и в движении						
63	Спортивная игра футбол	1			08.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Спортивная игра футбол	1			11.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Игры на свежем воздухе	1			15.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			18.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			22.05		https://www.gto.ru/#gto-method
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			25.05		https://www.gto.ru/#gto-method
		68	0	0			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			04.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			05.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			11.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			12.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			18.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			19.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Упражнения для профилактики нарушения	1			25.09		https://resh.edu.ru/subject/9/

	осанки и снижения массы тела						
8	Закаливание организма	1			26.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			01.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Акробатическая комбинация	1			02.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Акробатическая комбинация	1			09.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			16.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Лазание по канату	1			17.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Лазание по канату	1			23.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Обучение технике кувyrка в сторону, вперёд.	1			24.10		https://resh.edu.ru/subject/9/

17	Выполнение кувырка в сторону, вперёд.	1			06.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			07.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Обучение опорному прыжку	1			13.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Обучение опорному прыжку	1			14.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Ритмическая гимнастика.	1			20.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения на гимнастической перекладине	1			21.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Упражнения на гимнастической перекладине	1			27.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	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			28.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание	1			04.12		https://resh.edu.ru/subject/9/

	и разгибание рук в упоре лежа на полу						
26	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			05.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			11.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			12.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Прыжки в длину с места. Эстафеты	1			18.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			25.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1			26.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Бег 1000 м без учета времени. Игры.	1			15.01.2026		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			16.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Равномерный бег 6 минут.	1			22.01		https://resh.edu.ru/subject/9/

	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).						
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			23.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Беговые упражнения	1			29.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.	1			30.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Метание малого мяча на дальность	1			05.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Метание малого мяча на дальность	1			06.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			12.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			13.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Правила подбора физических упражнений игрока в лапту. Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту.	1			19.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Гигиена и самоконтроль при	1			20.02		https://resh.edu.ru/subject/9/

	занятиях лаптой.						
45	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1			26.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Состав команды. Функции игроков в команде нападающий, защитник. Роль капитана команды.	1			27.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Размеры площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для игры в лапту	1			05.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Основные правила соревнований игры лапта.	1			06.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			12.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			13.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Игры на свежем воздухе	1			19.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			20.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Игры на свежем воздухе	1			26.03		https://resh.edu.ru/subject/9/

54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			27.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Игры на свежем воздухе	1			09.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			10.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Игры на свежем воздухе	1			16.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			17.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Игры на свежем воздухе	1			23.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Упражнения из игры волейбол	1			24.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Упражнения из игры волейбол	1			30.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Упражнения из игры баскетбол	1			07.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Упражнения из игры баскетбол	1			08.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Упражнения из игры футбол	1			14.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Упражнения из игры футбол	1			15.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Игры на свежем воздухе	1			21.05		https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО	1			22.05		https://www.gto.ru/#gto-method

	и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени						
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05		https://www.gto.ru/#gto-method
		68	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

2. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. (В электронном виде на сайте издательства). Лях В.И.

3. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин.

4. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

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

<http://www.fizkult-ura.ru/>

www.ruslapta.ru

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf