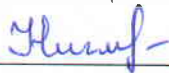


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

МКУ отдел образования МР Учалинский район РБ
МБОУ СОШ имени героя Советского Союза Сунагатуллина Жавдата
Гумурзаковича с.Имангулово муниципального района Учалинский
район

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей
гуманитарного цикла

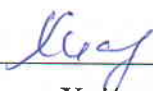


Нигаматуллина Р.Р.

[Протокол № 1]
от «27» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Хисамова Э.Р.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Ахмедьянов Д.Р.

[Приказ № 24]
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9422644)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

село Имангулово 2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

МКУ отдел образования МР Учалинский район РБ
МБОУ СОШ имени героя Советского Союза Сунагатуллина Жавдата
Гумурзаковича с.Имангулово муниципального района Учалинский
район

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей
гуманитарного цикла

Нигаматуллина Р.Р.
[Протокол № 1]
от «27» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Хисамова Э.Р.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ахмедьянов Д.Р.
[Приказ № 24]
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9422644)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

село Имангулово 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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.

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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	
1.2	Осанка человека	1	0	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.3	Легкая атлетика	16	0	16	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	

Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	0	3	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	
2.4	Подвижные игры	16	0	16	
Итого по разделу		55			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	1	04.09.2025
2	Современные физические упражнения	1	0	1	04.09.2025
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0		11.09.2025
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0		11.09.2025
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0		18.09.2025
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0		18.09.2025
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	0		25.09.2025
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0		25.09.2025
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0		02.10.2025
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	0		02.10.2025

11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0		09.10.2025
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	0		09.10.2025
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0		16.10.2025
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0		16.10.2025
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	0		23.10.2025
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	1	0	23.10.2025
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	0	06.11.2025
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	1	0	06.11.2025
19	Переноска лыж к месту занятия	1	0	1	13.11.2025
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	13.11.2025
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	20.11.2025
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	20.11.2025

23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	27.11.2025
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	27.11.2025
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	04.12.2025
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	04.12.2025
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	11.12.2025
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	11.12.2025
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	0	1	18.12.2025
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	0	1	18.12.2025
31	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	25.12.2025
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	25.12.2025
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	15.01.2026
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	15.01.2026

35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	22.01.2026
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	1	22.01.2026
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	0	1	29.01.2026
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	29.01.2026
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1	0	05.02.2026
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1	05.02.2026
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1	0	12.02.2026
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	12.02.2026
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	0	1	26.02.2026
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	26.02.2026
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	1	0	05.03.2026

	длину с места толчком двумя ногами				
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	05.03.2026
47	Считалки для подвижных игр	1	0	1	12.03.2026
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	12.03.2026
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	19.03.2026
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	19.03.2026
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	26.03.2026
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	26.03.2026
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	09.04.2026
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	09.04.2026
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	16.04.2026
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	16.04.2026
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	23.04.2026
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	23.04.2026
59	Разучивание подвижной игры «Брось-	1	0	1	

	поймай»				30.04.2026
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	30.04.2026
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	07.05.2026
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			07.05.2026
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			14.05.2026
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			14.05.2026
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			21.05.2026
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			21.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	42	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	04.09.2025
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	04.09.2025
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	11.09.2025
4	Физическое развитие	1	0	1	11.09.2025
5	Физические качества	1	0	1	18.09.2025
6	Развитие координации движений	1	0	1	18.09.2025
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	25.09.2025
8	Закаливание организма	1	0	1	25.09.2025
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1	02.10.2025
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	02.10.2025
11	Строевые упражнения и команды	1	0	1	09.10.2025
12	Прыжковые упражнения	1	0	1	09.10.2025
13	Гимнастическая разминка	1	0	1	16.10.2025
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	16.10.2025
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	1	0	23.10.2025

	разгибание рук в упоре лежа на полу				
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	23.10.2025
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	1	0	06.11.2025
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	06.11.2025
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0	13.11.2025
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	13.11.2025
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	20.11.2025
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	20.11.2025
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	27.11.2025
24	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	27.11.2025
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	04.12.2025
26	Подъем лесенкой	1	0	1	04.12.2025
27	Подъем лесенкой	1	0	1	11.12.2025
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	11.12.2025
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	18.12.2025
30	Торможение лыжными палками	1	0	1	18.12.2025
31	Торможение лыжными палками	1	0	1	25.12.2025

32	Торможение падением на бок	1	0	1	25.12.2025
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	15.01.2026
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	15.01.2026
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	22.01.2026
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	22.01.2026
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	29.01.2026
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	29.01.2026
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	05.02.2026
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	05.02.2026
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	12.02.2026
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	12.02.2026
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1	19.02.2026
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	19.02.2026
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	1	0	26.02.2026

	бег 3х10 м				
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	26.02.2026
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	05.03.2026
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	0	05.03.2026
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.03.2026
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.03.2026
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	19.03.2026
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	19.03.2026
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	26.03.2026
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	26.03.2026
55	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	09.04.2026
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	09.04.2026
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	16.04.2026
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	16.04.2026
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	23.04.2026
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	23.04.2026
61	Футбольный бильярд	1	0	1	30.04..2026
62	Футбольный бильярд	1	0	1	30.04.2026
63	Бросок ногой	1	0	1	07.05.2026

64	Бросок ногой	1	0	1	07.05.2026
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	0	1	14.05.2026
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	14.05.2026
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1	0	1	21.05.2026
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1	0	1	21.05.2026
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	61	

