

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
Управление образования города Ростова-на-Дону  
МБОУ "Лицей № 13"



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Лицей № 13»  
Изабелла Крикоровна Агопова  
Приказ № 301 от «29» 08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для 2-х классов начального общего образования  
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Бружуков В. Ф.,  
учитель физической культуры

г. Ростов-на-Дону  
2025г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

В соответствии с Учебным планом МБОУ « Лицей № 13» на 2025-2026 учебный год на изучение данного курса в 2025-2026 учебном году отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Нормативные акты и учебно-методические документы, на	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
--	--

оснований которых разработана программа	<p>Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 07.11.2024);</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 11.02.2025 № 81220);</p> <p>Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год (приказ от 29.08.2025 № 302);</p> <p>Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2025-2026 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 29.08.2025 № 300);</p> <p>Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 22.08.2025 № 295);</p> <p>Рабочая программа воспитания МБОУ «Лицей № 13»;</p> <p>Программа по учебному предмету «Физическая культура».</p>
Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лицея	<p>В соответствии с Учебным планом МБОУ «Лицей № 13» на 2025 – 2026 учебный год на изучение данного курса в 2025 – 2026 учебном году отводится 68 часов (2 часа в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» (Приказ от 22.08.2025 № 295) на 2025-2026 учебный год предусмотрено во 2 «А» класс - 67 часов, 1 час спланирован за счет блочной подачи учебного материала, 2 «Б» класс - 69 часов, 1 час отведен на подготовку к сдаче нормативов по легкой атлетике, 2 «В» класс - 69 часов, 1 час отведен на подготовку к сдаче нормативов по легкой атлетике.</p>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. 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

сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; оббеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

*Плавательная подготовка.* Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического
- развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения иуважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональнуюдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				

### Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующими их выполнение, приводят примеры современных	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
-----	---	---	---	---	---	---------------------	--

						и объясняют роль судьи в их проведении		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по разделу

1

0

1

## Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления, составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического	Практическая работа:	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

					и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).		
Итого по разделу	1	0	1				

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 —	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	---------------------	---

					руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого)		
--	--	--	--	--	---	--	--

Итого по разделу

1

0

1

#### Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	--	---	---	---	---	----------------------	---

						уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях»;		
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полней координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»;		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног;)		
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	5	0	5		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						ногах на месте (в полной координации);		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	4		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;;	Практич еская работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение:		
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	5	0	5		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения,	Практическая работа:	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	5	0	5		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, расположаясь ногами и головой к	Практическая работа:	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые	5	0	5		разучивают сложно	Практическая работа:	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	упражнения				координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и	практическая работа:	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	5	0	5	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их	практическая работа:	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают

						приседе с опорой на руки;		
4.1 0	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	10		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

						действиями игры; баскетбол; ; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ; разучивают технические действия игры футбол (работа)		
4.1 1	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	10		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их	
Итого по разделу	55	0	55			

#### Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	--	---	---	---	--	-------------------------	---

					обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;		
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных	Практическая работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		10	0	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 «А» КЛАССА

---

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	04.09.25	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	05.09.25	Практическая работа
3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	11.09.25	Практическая работа
4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п	1	0	1	12.09.25	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	18.09.25	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. <b>Зачет. Бег 30 м.</b>	1	1	1	19.09.25	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	25.09.25	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	26.09.25	Практическая работа

9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1	0	1	02.10.25	Практическая работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	03.10.25	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	09.10.25	Практическая работа
12	<b>Зачет бег 500 м. Подвижные игры и эстафеты</b>	1	1	1	10.10.25	Практическая работа
13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	16.10.25	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1	17.10.25	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.10.25	Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	24.10.25	Практическая работа

По программе:16 часов, контрольных: 2

17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	06.11.25	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	07.11.25	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и	1	0	1	13.11.25	Практическая

	переползаний					работка
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	14.11.25	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	20.11.25	Практическая работа
22	<b>Зачет: наклон вперед из положения стоя.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	21.11.25	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	27.11.25	Практическая работа
24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	28.11.25	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	04.12.25	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	05.12.25	Практическая работа
27	<b>Зачет: сгибание - разгибание рук в упоре лежа</b>	1	1	1	11.12.25	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	12.12.25	Практическая работа
29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	18.12.25	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	19.12.25	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	25.12.25	Практическая работа

32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.12.25	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	15.01.26	Практическая работа
34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	16.01.26	Практическая работа
35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	22.01.26	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	23.01.26	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	29.01.26	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	30.01.26	Практическая работа
39	<b>Зачет: комбинация с мячом.</b>	1	1	1	05.02.26	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	06.02.26	Практическая работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	12.02.26	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	13.02.26	Практическая работа

43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	19.02.26	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	20.02.26	Практическая работа
45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	26.02.26	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	27.02.26	Практическая работа
47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	05.03.26	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	06.03.26	Практическая работа
49	<b>Зачет: прыжки на скакалке</b>	1	1	1	12.03.26	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	13.03.26	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.03.26	Практическая работа
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.03.26	Практическая работа
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	26.03.26	Практическая работа

54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	27.03.26	Практическая работа
----	--	---	---	---	----------	---------------------

По программе:22 час, контрольных: 2

55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1		1	09.04.26	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	10.04.26	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	16.04.26	Практическая работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	17.04.26	Практическая работа
59	<b>Зачет: подтягивание</b>	1	1	1	23.04.26	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	24.04.26	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1	30.04.26	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	07.05.26	Практическая работа
63	<b>Зачет: прыжок в длину с места</b>	1	1	1	08.05.26	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	14.05.26	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса	1	0	1	15.05.26	Практическая работа

	ГТО					
66	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.05.26	Практическая работа
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.05.26	Практическая работа
По программе:13 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	8	67		

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 «Б» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	02.09.25	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	04.09.25	Практическая работа

3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	09.09.25	Практическая работа
4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п	1	0	1	11.09.25	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	16.09.25	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. <b>Зачет. Бег 30 м.</b>	1	1	1	18.09.25	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	23.09.25	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	25.09.25	Практическая работа
9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1	0	1	30.09.25	Практическая работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	02.10.25	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	07.10.25	Практическая работа
12	<b>Зачет бег 500 м.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	09.10.25	Практическая работа

13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	14.10.25	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1	16.10.25	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.10.25	Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	23.10.25	Практическая работа

По программе: 16 часов, контрольных: 2

17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	06.11.25	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	11.11.25	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	13.11.25	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	18.11.25	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	20.11.25	Практическая работа
22	<b>Зачет: наклон вперед из положения стоя.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	25.11.25	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	27.11.25	Практическая

						работа
24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	02.12.25	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	04.12.25	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	09.12.25	Практическая работа
27	<b>Зачет: сгибание -разгибание рук в упоре лежа</b>	1	1	1	11.12.25	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	16.12.25	Практическая работа
29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	18.12.25	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	23.12.25	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	25.12.25	Практическая работа
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.12.25	Практическая работа

По программе:16 часов, контрольных: 2

33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	13.01.26	Практическая работа
34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	15.01.26	Практическая работа

35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	20.01.26	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	22.01.26	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	27.01.26	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	29.01.26	Практическая работа
39	<b>Зачет: комбинация с мячом.</b>	1	1	1	03.02.26	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	05.02.26	Практическая работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	10.02.26	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	12.02.26	Практическая работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	17.02.26	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	19.02.26	Практическая работа
45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	24.02.26	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	26.02.26	Практическая работа

47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	03.03.26	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	05.03.26	Практическая работа
49	<b>Зачет: прыжки на скакалке</b>	1	1	1	10.03.26	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	12.03.26	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.03.26	Практическая работа
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.03.26	Практическая работа
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	24.03.26	Практическая работа
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	26.03.26	Практическая работа

По программе: 22 часа, контрольных: 2

55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1		1	07.04.26	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	09.04.26	Практическая работа
57	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	14.04.26	Практическая

						работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	16.04.26	Практическая работа
59	<b>Зачет: подтягивание</b>	1	1	1	21.04.26	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	23.04.26	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	28.04.26	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	30.04.26	Практическая работа
63	<b>Зачет: прыжок в длину с места</b>	1	1	1	05.05.26	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	07.05.26	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.05.26	Практическая работа
66	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.05.26	Практическая работа
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.26	Практическая работа

68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.05.26	Практическая работа
69	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.05.26	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	8	69		

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках ФК. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	02.09.25	Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Развитие физических качеств.	1	0	1	04.09.25	Практическая работа

3	Закаливающие процедуры. Тестирование (бег 30 м)	1	0	1	09.09.25	Практическая работа
4	Беговые упражнения. Старты из различных и.п	1	0	1	11.09.25	Практическая работа
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег на 60 м	1	0	1	16.09.25	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. <b>Зачет. Бег 30 м.</b>	1	1	1	18.09.25	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1	23.09.25	Практическая работа
8	Составление плана самостоятельных занятий. Развитие двигательных качеств в подвижных играх	1	0	1	25.09.25	Практическая работа
9	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости в беге умеренной интенсивности	1	0	1	30.09.25	Практическая работа
10	Развитие ловкости и внимания в метании. Бег попеременной интенсивности	1	0	1	02.10.25	Практическая работа
11	Беговые упражнения. Развитие выносливости	1	0	1	07.10.25	Практическая работа
12	<b>Зачет бег 500 м.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	09.10.25	Практическая работа

13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1000 м в чередовании с ходьбой	1	0	1	14.10.25	Практическая работа
14	Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	0	1	16.10.25	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.10.25	Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие гибкости и координационных способностей	1	0	1	23.10.25	Практическая работа

По программе: 16 часов, контрольных: 2

17	Развитие координации в акробатических упражнениях.	1	0	1	06.11.25	Практическая работа
18	Строевые упражнения и передвижения в строю.	1	0	1	11.11.25	Практическая работа
19	Акробатические упражнения, упражнения в лазании и переползании	1	0	1	13.11.25	Практическая работа
20	Комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры	1	0	1	18.11.25	Практическая работа
21	Развитие координационных и силовых способностей в круговой тренировке	1	0	1	20.11.25	Практическая работа
22	<b>Зачет: наклон вперед из положения стоя.</b> Подвижные игры и эстафеты	1	1	1	25.11.25	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие координации.	1	0	1	27.11.25	Практическая

						работа
24	Комбинация из ранее изученных элементов на бревне.	1	0	1	02.12.25	Практическая работа
25	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах	1	0	1	04.12.25	Практическая работа
26	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	0	1	09.12.25	Практическая работа
27	<b>Зачет: сгибание -разгибание рук в упоре лежа</b>	1	1	1	11.12.25	Практическая работа
28	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1	0	1	16.12.25	Практическая работа
29	Полоса препятствий из ранее изученных элементов. Опорный прыжок	1	0	1	18.12.25	Практическая работа
30	Упражнения с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	23.12.25	Практическая работа
31	Полоса препятствий. Строевые упражнения	1	0	1	25.12.25	Практическая работа
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.12.25	Практическая работа

По программе: 16 часов, контрольных: 2

33	Техника безопасности на уроках п/и. Эстафеты с мячами.	1	0	1	13.01.26	Практическая работа
34	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1	15.01.26	Практическая работа

35	Ведение мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	20.01.26	Практическая работа
36	Игры и эстафеты для развития быстроты и скорости реакции	1	0	1	22.01.26	Практическая работа
37	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	27.01.26	Практическая работа
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	29.01.26	Практическая работа
39	<b>Зачет: комбинация с мячом.</b>	1	1	1	03.02.26	Практическая работа
40	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	05.02.26	Практическая работа
41	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	10.02.26	Практическая работа
42	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	12.02.26	Практическая работа
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	17.02.26	Практическая работа
44	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	19.02.26	Практическая работа
45	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	24.02.26	Практическая работа
46	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	26.02.26	Практическая работа

47	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	03.03.26	Практическая работа
48	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	05.03.26	Практическая работа
49	<b>Зачет: прыжки на скакалке</b>	1	1	1	10.03.26	Практическая работа
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	12.03.26	Практическая работа
51	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.03.26	Практическая работа
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.03.26	Практическая работа
53	Правила техники безопасности на уроках л/а Прыжковые упражнения	1	0	1	24.03.26	Практическая работа
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег	1	0	1	26.03.26	Практическая работа

По программе:22 часа, контрольных: 2

55	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1		1	07.04.26	Практическая работа
56	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	09.04.26	Практическая работа
57	Развитие скоростно -силовых качеств.	1	0	1	14.04.26	Практическая

						работа
58	Бег по пересеченной местности. Эстафеты с бегом	1	0	1	16.04.26	Практическая работа
59	<b>Зачет: подтягивание</b>	1	1	1	21.04.26	Практическая работа
60	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	23.04.26	Практическая работа
61	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1	28.04.26	Практическая работа
62	Комбинация из прыжковых упражнений	1	0	1	30.04.26	Практическая работа
63	<b>Зачет: прыжок в длину с места</b>	1	1	1	05.05.26	Практическая работа
64	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	0	1	07.05.26	Практическая работа
65	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.05.26	Практическая работа
66	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.05.26	Практическая работа
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.26	Практическая работа

68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.05.26	Практическая работа
69	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.05.26	Практическая работа
По программе:15 часов, контрольных: 2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	8	69		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

## ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
совета МБОУ «Лицей № 13»  
от 29 августа 2025 года № 1  
Алина Владимировна Демидова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР  
Демидова Алина Владимировна  
Подписано: 29.08.2025г.  
Квалифицированная подпись:  
40B360942F31E16FDBEAB0E18D96FA88  
17.11.2024г. – 10.02.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Карине Германовна Еремян  
29 августа 2025 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР  
Еремян Карине Германовна  
Подписано: 29.08.2025г.  
Квалифицированная подпись:  
677BA1C73E46C12F8003EE391E5956F4  
15.10.2024г. – 08.01.2026г.