

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Кашарский отдел образования Администрации Кашарского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Талловеровская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директор школы



Никонова Н.Р.

Приказ №89 от 28.08.2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8548319)

учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: учитель физической культуры Брагинец А.А.

х. Талловеров
2025-2026 учебный год

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 – 336 часов: в 1 классе – 98 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов

физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье 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.

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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;
- 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 закалывающими 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;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической 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;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу			2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Режим дня школьника		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу			2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Осанка человека		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу			6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики		22	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Легкая атлетика		15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Подвижные игры		16	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу			53	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	35	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		35	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		98	

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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Легкая атлетика	13			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Подвижные игры	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Физическая нагрузка	5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		15	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		10	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	23	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Легкая атлетика	16	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Подвижные и спортивные игры	25	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		64	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		13	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	7	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		8	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
1.2	Закаливание организма	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.2	Легкая атлетика	13	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению	5	Библиотека ЦОК

	нормативных требований комплекса ГТО		https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Итого по разделу		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Режим дня и правила его составления. Что такое физическая культура.	1	03.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	04.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Современные физические упражнения	1	05.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	10.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	11.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	12.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	17.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	18.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	19.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	24.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	25.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Акробатические	1	26.09.2025	Библиотека ЦОК

	упражнения, основные техники			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	01.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	02.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	03.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	08.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	09.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	10.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	15.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	16.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	17.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	22.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Разучивание прыжков в группировке	1	23.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	24.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	05.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	06.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	07.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	12.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	13.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	14.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	19.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	20.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	21.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	26.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	27.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	28.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Чем отличается ходьба от бега	1	03.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	04.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Упражнения в	1	05.12.2025	Библиотека ЦОК

	передвижении с равномерной скоростью			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	10.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	11.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	12.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	17.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	18.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	19.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	24.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	25.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	26.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	14.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Обучение прыжку в	1	15.01.2026	Библиотека ЦОК

	длину с места в полной координации			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	16.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	21.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	22.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	23.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Считалки для подвижных игр	1	28.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	29.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	30.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	04.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	05.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	06.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	18.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	19.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Разучивание подвижной	1	20.02.2026	Библиотека ЦОК

	игры «Охотники и утки»			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	25.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	26.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	27.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	04.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	05.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	06.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	11.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	12.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	13.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	18.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	19.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	20.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	25.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	26.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	27.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	08.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	09.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	10.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	15.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	16.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	17.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
85	Освоение правил и техники выполнения	1	22.04.2026	Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	23.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	24.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	29.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	30.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	06.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	07.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
92	Освоение правил и	1	08.05.2026	Библиотека ЦОК

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	13.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	14.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
95	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	22.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	15.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	20.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	21.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		98		

	Эстафеты			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	20.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	26.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68 часов				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1	03.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	История появления современного спорта	1	04.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Виды физических упражнений	1	05.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	10.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Дозировка физических нагрузок	1	11.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	12.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Закаливание организма под душем	1	17.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Прыжок в длину с разбега	1	18.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Прыжок в длину с разбега	1	19.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Броски набивного мяча	1	24.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Броски набивного мяча	1	25.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Челночный бег	1	26.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Челночный бег	1	01.10.2025	Библиотека ЦОК

				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	02.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	03.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	08.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	09.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Прыжок в длину с разбега	1	10.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Прыжок в длину с разбега	1	15.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Броски набивного мяча	1	16.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Броски набивного мяча	1	17.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Челночный бег	1	22.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Челночный бег	1	23.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	24.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	05.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Строевые команды и упражнения	1	06.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Строевые команды и упражнения	1	07.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Строевые команды и	1		Библиотека ЦОК

	упражнения		12.11.2025	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Строевые команды и упражнения	1	13.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Строевые команды и упражнения	1	14.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Строевые команды и упражнения	1	19.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Строевые команды и упражнения	1	20.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Лазанье по канату	1	21.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Лазанье по канату	1	26.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Передвижения по гимнастической скамейке	1	27.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Передвижения по гимнастической скамейке	1	28.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Передвижения по гимнастической стенке	1	03.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Передвижения по гимнастической стенке	1	04.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Прыжки через скакалку	1	05.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Прыжки через скакалку	1	10.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Прыжки через скакалку	1	11.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Прыжки через скакалку	1	12.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Прыжки через скакалку	1	17.12.2025	Библиотека ЦОК

				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Ритмическая гимнастика	1	18.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Ритмическая гимнастика	1	19.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Ритмическая гимнастика	1	24.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	25.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	26.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	14.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	15.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	16.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	21.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	22.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	23.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	28.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	29.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	30.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	04.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Спортивная игра баскетбол	1	05.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Спортивная игра волейбол	1	06.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Спортивная игра волейбол	1	11.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	12.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	13.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Прием и передача мяча сверху	1	18.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	19.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	20.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1	25.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1	26.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
69	Прием и передача мяча двумя руками снизу Подвижные игры с приемами волейбола	1	27.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
70	Подвижные игры с приемами волейбола	1	04.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

71	Подвижные игры с приемами волейбола	1	05.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
72	Подвижные игры с приемами волейбола	1	06.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
73	Подвижные игры с мячом	1	11.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
74	Подвижные игры с мячом	1	12.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	13.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	18.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	19.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	20.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	25.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	26.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	27.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	08.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	09.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	10.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	15.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	16.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	17.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	22.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	23.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	24.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	29.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
92	Освоение правил и техники выполнения	1	30.04.2026	Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	06.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	07.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	08.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	13.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	14.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	22.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
99	Освоение правил и техники выполнения	1	15.05.2026	Библиотека ЦОК

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
100	. Подвижные игры	1	20.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	21.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	22.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	02.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	03.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	09.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	10.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	16.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	17.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	23.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	24.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Закаливание организма	1	30.09.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1	01.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Метание малого мяча на дальность	1	07.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Метание малого мяча на	1	08.10.2025	Библиотека ЦОК

	дальность			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Метание малого мяча на дальность	1	14.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Беговые упражнения	1	15.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Беговые упражнения	1	21.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Беговые упражнения	1	22.10.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	11.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	12.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	18.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Обучение опорному прыжку	1	19.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Обучение опорному прыжку	1	25.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Обучение опорному прыжку	1	26.11.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Прыжки на горку матов	1	02.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Прыжки на горку матов	1	03.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Прыжки на горку матов	1	09.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	10.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Висы и упоры на низкой гимнастической	1	16.12.2025	Библиотека ЦОК

	перекладине			https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	17.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	23.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	24.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	30.12.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Метание малого мяча на дальность	1	13.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	14.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	20.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	21.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	27.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	28.01.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	03.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	04.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	10.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	11.02.2026	Библиотека ЦОК

				https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	17.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Упражнения из игры баскетбол	1	18.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Упражнения из игры баскетбол	1	24.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Упражнения из игры баскетбол	1	25.02.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Упражнения из игры баскетбол	1	03.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Упражнения из игры баскетбол	1	04.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Упражнения из игры баскетбол	1	10.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Упражнения из игры баскетбол	1	11.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Упражнения из игры баскетбол	1	17.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Упражнения из игры волейбол	1	18.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Упражнения из игры волейбол	1	24.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Упражнения из игры волейбол	1	25.03.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Упражнения из игры волейбол	1	07.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Упражнения из игры футбол	1	08.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Упражнения из игры футбол	1	14.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

57	Упражнения из игры футбол	1	15.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	21.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	22.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	28.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	29.04.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	05.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	06.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	12.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	13.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом	1	19.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	150г. Подвижные игры			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	20.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	26.05.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061468

Владелец Никонова Наталья Рудольфовна

Действителен с 09.02.2025 по 09.02.2026