МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Кашарский отдел образования администрации Кашарского района

МБОУ Талловеровская СОШ

Утверждена

и.о. директора

Пикопова И.Р.

Приказ №55 от «28» 08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3424727)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: учитель физкультуры Федоров О.Г.

х.Пономарёв 2026год

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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- 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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

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

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.

2 КЛАСС

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

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

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

II. 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. 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 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, волейбол-пионербол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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.

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
2.1	Режим дня школьника	1	
Итого по разделу		1	
1.1	Гигиена человека	1	1
1.2	Осанка человека	1	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1
Итого по разделу		3	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	20
2.2	Легкая атлетика	26	26
2.3	Подвижные и спортивные игры	25	25
Итого по разделу		71	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	22
Итого по разделу		22	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	96

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	2
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	20
2.2	Легкая атлетика	24	24
2.3	Подвижные игры	25	25
Итого по разделу		69	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	18
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	90

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	
2.3	Физическая нагрузка	1	
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	21
2.2	Легкая атлетика	20	20
2.3	Подвижные и спортивные игры	27	27
Итого по разделу		68	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	26
Итого по разделу		26	
Раздел 4. Название			
Итого		0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	96

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	
Итого по разделу		4	
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1
1.2	Закаливание организма	1	1
Итого по разделу		2	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14
2.2	Легкая атлетика	14	14
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	18
Итого по разделу		46	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	14
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	62

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практич. работы		
1	[[Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.]]	1	введите значение	01.09.2026	[[]]
2	[[Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.]]	1	1	04.09.2026	[[]]
3	[[Чем отличается ходьба и бег.]]	1	1	07.09.2026	[[]]
4	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.]]	1	1	08.09.2026	[[]]
5	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.]]	1	1	11.09.2026	[[]]
6	[[Обучение бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.]]	1	1	14.09.2026	[[]]
7	[[Обучение бегу с разной скоростью передвижения.]]	1	1	15.09.2026	[[]]
8	[[Режим дня и правила его составления и соблюдения.]]	1	1	18.09.2026	[[]]
9	[[Правила выполнения прыжка в длину с места.]]	1	1	21.09.2026	[[]]
10	[[Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.]]	1	1	22.09.2026	[[]]
11	[[Закрепление одновременного отталкивания двумя ногами.]]	1	1	25.09.2026	[[]]
12	[[Приземление после спрыгивания с горки матов.]]	1	1	28.09.2026	[[]]
13	[[Обучение прыжку в длину с места в полной координации.]]	1	1	29.09.2026	[[]]
14	[[Закрепление прыжка в длину с места.]]	1	1	02.10.2026	[[]]
15	[[Разучивание техники выполнения прыжка в длину в высоту с прямого разбега.]]	1	1	05.10.2026	[[]]
16	[[Разучивание разбега прыжка через планку и приземления.]]	1	1	06.10.2026	[[]]
17	[[Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега слитно.]]	1	1	09.10.2026	[[]]
18	[[Закрепление прыжка в высоту слитно.]]	1	1	12.10.2026	[[]]

19	[[Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.]]	1	1	13.10.2026	[[]]
20	[[Комплекс утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.]]	1	1	16.10.2026	[[]]
21	[[Разучивание техники метания в неподвижную цель.]]	1	1	19.10.2026	[[]]
22	[[Челночный бег 3х10м.]]	1	1	20.10.2026	[[]]
23	[[Подтягивание мальчики вис стоя, девочки вис лёжа.]]	1	1	23.10.2026	[[]]
24	[[Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.]]	1	1	06.11.2026	[[]]
25	[[Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.]]	1	1	09.11.2026	[[]]
26	[[Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.]]	1	1	10.11.2026	[[]]
27	[[Способы построения и повороты стоя на месте.]]	1	1	13.11.2026	[[]]
28	[[Способы построения и повороты стоя на месте.]]	1	1	16.11.2026	[[]]
29	[[Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.]]	1	1	17.11.2026	[[]]
30	[[Личная гигиена и гигиенические процедуры.]]	1	1	20.11.2026	[[]]
31	[[Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.]]	1	1	23.11.2026	[[]]
32	[[Акробатические упражнения. Основные техники.]]	1	1	24.11.2026	[[]]
33	[[Группировка и перекаты в группировке.]]	1	1	27.11.2026	[[]]
34	[[Обучение висам и упорам.]]	1	1	30.11.2026	[[]]
35	[[Продолжить обучение висам и упорам.]]	1	1	01.12.2026	[[]]
36	[[Осанка человека. Упражнения для осанки.]]	1	1	04.12.2026	[[]]
37	[[Гимнастические упражнения с мячом.]]	1	1	07.12.2026	[[]]
38	[[Гимнастические упражнения со скакалкой.]]	1	1	08.12.2026	[[]]
39	[[Подъем туловища из положения лёжа на спине и животе.]]	1	1	11.12.2026	[[]]
40	[[Сгибание рук в положении упор лёжа.]]	1	1	14.12.2026	[[]]
41	[[Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.]]	1	1	15.12.2026	[[]]
42	[[Обучение подтягиванию из виса лёжа на низкой перекладине.]]	1	1	18.12.2026	[[]]
43	[[Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.]]	1	1	21.12.2026	[[]]
44	[[Разучивание разных стоек.]]	1	1	22.12.2026	[[]]
45	[[Построение и перестроение в шеренгах и колоннах.]]	1	1	25.12.2026	[[]]
46	[[Построение и перестроение в шеренгах и колоннах.]]	1	1	28.12.2026	[[]]
47	[[Висы и упоры]]	1	1	29.12.2026	[[]]
48	[[Т.Б. на игровых уроках. Разучивание игровых действий и правил подвижных	1	1	11.01.2027	[[]]

	игр.]]				
49	[[Обучение способам организации игровых площадок.]]	1	1	12.01.2027	[[]]
50	[[Считалочки для подвижных игр.]]	1	1	15.01.2027	[[]]
51	[[Разучивание подвижной игры "Охотники и утки".]]	1	1	18.01.2027	[[]]
52	[[Разучивание подвижной иргы "Охотники и утки".]]	1	1	19.01.2027	[[]]
53	[[Разучивание подвижной игры "День и ночь".]]	1	1	22.01.2027	[[]]
54	[[Разучивание подвижной игры "День и ночь".]]	1	1	25.01.2027	[[]]
55	[[Разучивание подвижной иргы "Кто больше соберёт яблок"]]	1	1	26.01.2027	[[]]
56	[[Разучивание подвижной игры "Кто больше соберёт яблок".]]	1	1	29.01.2027	[[]]
57	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.]]	1	1	01.02.2027	[[]]
58	[[Разучивание подвижной игры "Брось - поймай".]]	1	1	02.02.2027	[[]]
59	[[Разучивание подвижной игры "Брось - поймай".]]	1	1	05.02.2027	[[]]
60	[[Разучивание подвижной игры "Светофор".]]	1	1	08.02.2027	[[]]
61	[[Разучивание подвижной игры "светофор".]]	1	1	09.02.2027	[[]]
62	[[Подвижные игры: "Охотники и утки", "Брось - поймай".]]	1	1	12.02.2027	[[]]
63	[[Подвижные игры: "День и ночь", "Светофор".]]	1	1	26.02.2027	[[]]
64	[[Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом".]]	1	1	01.03.2027	[[]]
65	[[Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом".]]	1	1	02.03.2027	[[]]
66	[[Подвижные игры: "Кто больше соберёт яблок", "Пингвины с мячом".]]	1	1	05.03.2027	[[]]
67	[[Подвижные игры: "Охотники и утки", "Пингвины с мячом".]]	1	1	09.03.2027	[[]]
68	[[Разучивание подвижной игры "Гуси-лебеди".]]	1	1	12.03.2027	[[]]
69	[[Разучивание подвижной игры "Гуси-лебеди".]]	1	1	15.03.2027	[[]]
70	[[Подвижные игры: "Светофор" , Охотники и утки".]]	1	1	16.03.2027	[[]]
71	[[Подвижные игры: "Гуси-лебеди", "Брось-Поймай".]]	1	1	19.03.2027	[[]]
72	[[Подвижные игры: "Охотники и утки", "Гуси-лебеди".]]	1	1	22.03.2027	[[]]
73	[[Повторение равномерного бега в чередовании с ходьбой.]]	1	1	23.03.2027	[[]]
74	[[Повторение равномерного бега в чередовании с ходьбой.]]	1	1	26.03.2027	[[]]
75	[[Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.]]	1	1	09.04.2027	[[]]
76	[[ГТО что это такое? История ГТО.]]	1	1	12.04.2027	[[]]
77	[[Спортивные нормативы ГТО]]	1	1	13.04.2027	[[]]
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 10м и	1	1	16.04.2027	[[]]

	30м.Подвижные игры.]]				
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Смешанное передвижение. Эстафеты.]]	1	1	19.04.2027	[[]]
80	[[Выполнение норматива комплекса ГТО: Бросок набивного мяча. Подвижные иргы.]]	1	1	20.04.2027	[[]]
81	[[Выполнение норматива комплекса ГТО : Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Эстафеты.]]	1	1	23.04.2027	[[]]
82	[[Выполнение норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.]]	1	1	26.04.2027	[[]]
83	[[Равномерный 6-ти минутный бег. Эстафеты.]]	1	1	27.04.2027	[[]]
84	[[Нормативы комплекса ГТО: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.]]	1	1	30.04.2027	[[]]
85	[[Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты.]]	1	1	04.05.2027	[[]]
86	[[Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.]]	1	1	07.05.2027	[[]]
87	[[Нормативы комплекса ГТО: Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.]]	1	1	11.05.2027	[[]]
88	[[Нормативы комплекса ГТО: Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см. Подвижные игры.]]	1	1	14.05.2027	[[]]
89	[[ГТО: Метание теннисного мяча в цель.]]	1	1	17.05.2027	[[]]
90	[[ГТО: Челночный бег 3х10м.]]	1	1	18.05.2027	[[]]
91	[[ГТО.: 6-ти минутный бег.]]	1	1	21.05.2027	[[]]
92	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.]]	1	1	24.05.2027	[[]]
93	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.]]	1	1	25.05.2027	[[]]
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		93	92		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практич. работы		
1	[[Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой]]	1	1	02.09.2026	[[Правила по т/б.]]
2	[[Физические качества.]]	1	1	03.09.2026	[[стр.27]]
3	[[Пробегание отрезков, бег 30 м.]]	1	1	04.09.2026	[[Развитие быстроты]]
4	[[Быстрота как физическое качество.]]	1	1	09.09.2026	[[стр.42-50]]
5	[[Бег с поворотами и изменением направлений,]]	1	1	10.09.2026	[[Пробегание отрезков]]
6	[[Прыжковые упражнения.]]	1	1	11.09.2026	[[стр.106-108]]
7	[[Прыжковые упражнения.]]	1	1	16.09.2026	[[стр.106-108]]
8	[[Сила как физическое качество.]]	1	1	17.09.2026	[[стр28-41]]
9	[[Физическое развитие.]]	1	1	18.09.2026	[[стр.22-25]]
10	[[Шестиминутный бег.]]	1	1	23.09.2026	[[Развитие выносливости]]
11	[[Сложно координационные беговые упражнения]]	1	1	24.09.2026	[[Челночный бег]]
12	[[Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.]]	1	1	25.09.2026	[[стр.106-108]]
13	[[Закаливание организма.]]	1	1	30.09.2026	[[стр.74-78]]
14	[[Прыжки в длину с места.]]	1	1	01.10.2026	[[стр.106]]
15	[[Прыжки в длину с места.]]	1	1	02.10.2026	[[Техника прыжка]]
16	[[Прыжки в длину с разбега сп. согнув ноги]]	1	1	07.10.2026	[[Техника прыжка]]
17	[[Прыжки в длину с разбега сп. согнув ноги]]	1	1	08.10.2026	[[Техника прыжка]]
18	[[Прыжок в высоту с прямого разбега.]]	1	1	09.10.2026	[[стр.108-110]]
19	[[Прыжок в высоту с прямого разбега.]]	1	1	14.10.2026	[[стр.108-110]]
20	[[Броски мяча в неподвижную цель.]]	1	1	15.10.2026	[[стр.100-101]]
21	[[Броски мяча в неподвижную цель.]]	1	1	16.10.2026	[[стр.100-101]]

22	[[Челночный бег 3х10м.]]	1	1	21.10.2026	[[Техника выполнения]]
23	[[Челночный бег 3х10м.]]	1	1	22.10.2026	[[Техника выполнения]]
24	[[Легенда о зарождении древних олимпийских игр.]]	1	1	23.10.2026	[[стр.13-14]]
25	[[Правила Т.Б. на уроках гимнастики.]]	1	1	05.11.2026	[[правила по т/б.]]
26	[[Гимнастическая разминка.]]	1	1	06.11.2026	[[стр.124-127]]
27	[[Составление комплекса утренней зарядки.]]	1	1	11.11.2026	[[стр.80-84]]
28	[[Гибкость как физическое качество.]]	1	1	12.11.2026	[[стр.55-62]]
29	[[Равновесие как физическое качество.]]	1	1	13.11.2026	[[стр.63-72]]
30	[[Акробатическая комбинация]]	1	1	18.11.2026	[[Техника выполнения]]
31	[[Акробатическая комбинация]]	1	1	19.11.2026	[[Техника выполнения]]
32	[[Строевые упражнения и команды]]	1	1	20.11.2026	[[стр.116-120]]
33	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	1	25.11.2026	[[Техника выполнения]]
34	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	1	26.11.2026	[[стр.128-130]]
35	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	1	27.11.2026	[[]]
36	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	1	02.12.2026	[[131-132]]
37	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	1	03.12.2026	[[]]
38	[[Передвижения лазанье по гимнастической стенке.]]	1	1	04.12.2026	[[Техника выполнения]]
39	[[Передвижения лазанье по гимнастической стенке.]]	1	1	09.12.2026	[[Техника выполнения]]
40	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	1	10.12.2026	[[Техника выполнения]]
41	[[Перестроение из 1 шеренги в 2 и назад.]]	1	1	11.12.2026	[[стр.116-118]]
42	[[Перестроение из 1 колонны в 2 и назад.]]	1	1	16.12.2026	[[стр.116-118]]
43	[[Повторение висов и упоров.]]	1	1	17.12.2026	[[Техника выполнения]]
44	[[Повторение висов и упоров.]]	1	1	18.12.2026	[[Техника выполнения]]

45	[[Подъём туловища лёжа на спине.]]	1	1	23.12.2026	[[Развитие преса]]
46	[[Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.]]	1	1	24.12.2026	[[Развитие силы]]
47	[[Висы и упоры.]]	1	1	25.12.2026	[[Техника выполнения]]
48	[[Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.]]	1	1	30.12.2026	[[Развитие силы]]
49	[[Инструктаж по Т.Б. на подвижных играх.]]	1	1	13.01.2027	[[Правила по т/б.]]
50	[[История подвижных игр и соревнований у древних народов.]]	1	1	14.01.2027	[[стр.6-12]]
51	[[Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.]]	1	1	15.01.2027	[[стр.150-151]]
52	[[Игры с приемами баскетбола]]	1	1	20.01.2027	[[стр.152-156]]
53	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1	1	21.01.2027	[[стр152-153]]
54	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1	1	22.01.2027	[[стр152-153]]
55	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1	1	27.01.2027	[[стр.154-155]]
56	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1	1	28.01.2027	[[стр.154-155]]
57	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1	1	29.01.2027	[[стр.155-156]]
58	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1	1	03.02.2027	[[стр.155-156]]
59	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	1	04.02.2027	[[стр.157-158]]
60	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	1	05.02.2027	[[стр.157-158]]
61	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1	1	10.02.2027	[[стр.158-160]]
62	[[Ведение мяча с изменением направлений]]	1	1	11.02.2027	[[Техника ведения]]
63	[[Ведение мяча с изменением направлений]]	1	1	12.02.2027	[[Техника ведения]]
64	[[Футбольный бильярд]]	1	1	17.02.2027	[[стр.160-161]]
65	[[Футбольный бильярд]]	1	1	18.02.2027	[[стр.160-161]]
66	[[Бросок ногой]]	1	1	19.02.2027	[[стр.161-162]]
67	[[Бросок ногой]]	1	1	24.02.2027	[[стр.161-162]]
68	[[Игры с приёмами пионербола.]]	1	1	25.02.2027	[[Правила игры]]
69	[[Ловля и передача мяча в парах.]]	1	1	26.02.2027	[[Техника выполнения]]
70	[[Ловля и передача мяча в парах.]]	1	1	03.03.2027	[[Техника выполнения]]
71	[[Бросок мяча через сетку (подача) с трёх метров.]]	1	1	04.03.2027	[[Техника броска]]
72	[[Бросок мяча через сетку (подача) с трёх метров.]]	1	1	05.03.2027	[[Техника броска]]
73	[[Ловля и передача мяча через сетку.]]	1	1	10.03.2027	[[Техника

					выполнения]]
74	[[Ловля и передача мяча через сетку.]]	1	1	11.03.2027	[[Техника выполнения]]
75	[[Ловля и передача мяча через сетку.]]	1	1	12.03.2027	[[Техника выполнения]]
76	[[Бросок мяча через сетку (подача) с пяти метров.]]	1	1	17.03.2027	[[Техника броска]]
77	[[Бросок мяча через сетку (подача) с пяти метров.]]	1	1	18.03.2027	[[Техника броска]]
78	[[Бросок мяча через сетку (подача) с пяти метров.]]	1	1	19.03.2027	[[Техника броска]]
79	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.]]	1	1	24.03.2027	[[Составить план]]
80	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.]]	1	1	25.03.2027	[[Составить план]]
81	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.]]	1	1	26.03.2027	[[Составить план]]
82	[[Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1	1	07.04.2027	[[Правила по т/б.]]
83	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени]]	1	1	08.04.2027	[[Развитие физ.качеств]]
84	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени]]	1	1	09.04.2027	[[Развитие физ.качеств]]
85	[[ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	1	14.04.2027	[[Развитие скорости]]
86	[[ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	1	15.04.2027	[[Развитие скорости]]
87	[[ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры]]	1	1	16.04.2027	[[Техника выполнения]]
88	[[ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры]]	1	1	21.04.2027	[[Техника выполнения]]
89	[[ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	1	22.04.2027	[[Развитие силы]]
90	[[ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	1	23.04.2027	[[Развитие силы]]
91	[[ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	1	28.04.2027	[[Развитие силы]]
92	[[ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	1	29.04.2027	[[Развитие силы]]
93	[[ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	1	30.04.2027	[[Развитие гибкости]]
94	[[ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	1	05.05.2027	[[Развитие гибкости]]

95	[[ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	1	06.05.2027	[[Развитие прыгучести]]
96	[[ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	1	07.05.2027	[[Развитие прыгучести]]
97	[[ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	1	12.05.2027	[[Развитие преса]]
98	[[ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	1	13.05.2027	[[Развитие преса]]
99	[[ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	1	14.05.2027	[[Развитие меткости]]
100	[[ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	1	19.05.2027	[[Развитие меткости]]
101	[[ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	1	20.05.2027	[[Развитие координации]]
102	[[ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	1	21.05.2027	[[Развитие координации]]
103	[[«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО]]	1	1	26.05.2027	[[развитие физ.качеств]]
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		103	103		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практич. работы		
1	[[Предупреждение травматизма на уроках легкой атлетикой. Инструктаж поТ/Б.]]	1	введите значение	01.09.2026	[[Правила по т/б.]]
2	[[Физическая культура у древних народов. Бег 30 м.]]	1	1	04.09.2026	[[стр. 6-8]]
3	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию.]]	1	1	07.09.2026	[[Развитие скорости.]]
4	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию.]]	1	1	08.09.2026	[[Развитие скорости.]]
5	[[Измерение пульса на занятиях физической культурой. Эстафеты.]]	1	1	11.09.2026	[[стр. 25-28]]
6	[[Бег 30 м. Метание мяча.]]	1	1	14.09.2026	[[Метание мяча на дальность.]]
7	[[Метание теннисного мяча на дальность.]]	1	1	15.09.2026	[[Метание мяча на дальность.]]
8	[[Метание малого мяча 150 г. на дальность.]]	1	1	18.09.2026	[[Метание мяча на дальность.]]
9	[[Метание мяча 150 г. на дальность.]]	1	1	21.09.2026	[[стр. 94-96]]
10	[[Беговые упражнения с координационной сложностью]]	1	1	22.09.2026	[[стр. 94-96]]
11	[[Беговые упражнения с координационной сложностью.]]	1	1	25.09.2026	[[стр. 72-73]]
12	[[Комплекс упражнений с гантелями.]]	1	1	28.09.2026	[[стр. 88-89]]
13	[[Прыжок в длину с разбега.]]	1	1	29.09.2026	[[стр. 88-89]]
14	[[Прыжок в длину с разбега.]]	1	1	02.10.2026	[[стр. 88-89]]
15	[[Прыжок в длину с разбега.]]	1	1	05.10.2026	[[стр. 89-90]]
16	[[Прыжок в высоту с разбега.]]	1	1	06.10.2026	[[стр. 89-90]]
17	[[Прыжок в высоту с разбега]]	1	1	09.10.2026	[[стр. 94-96]]
18	[[Челночный бег 3*10м.]]	1	1	12.10.2026	[[Развитие прыгучести]]
19	[[Прыжок в длину с места.]]	1	1	13.10.2026	[[стр. 91-94]]
20	[[Броски набивного мяча.]]	1	1	16.10.2026	[[стр. 91-94]]
21	[[Броски набивного мяча.]]	1	1	19.10.2026	[[стр. 91-94]]
22	[[Броски набивного мяча.]]	1	1	20.10.2026	[[Развитие меткости.]]

23	[[Метание мяча в цель с 6 метров.]]	1	1	23.10.2026	[[Развитие меткости.]]
24	[[Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж по Т/Б.]]	1	1	06.11.2026	[[Правила по т/б.]]
25	[[Акробатическая комбинация № 1]]	1	1	09.11.2026	[[Развитие гибкости.]]
26	[[Акробатическая комбинация № 1.]]	1	1	10.11.2026	[[развитие гибкости.]]
27	[[Акробатическая комбинация № 2.]]	1	1	13.11.2026	[[Развитие гибкости.]]
28	[[Акробатическая комбинация № 2.]]	1	1	16.11.2026	[[Развитие гибкости.]]
29	[[Закаливание организма.]]	1	1	17.11.2026	[[стр. 46-49]]
30	[[Строевые команды и упражнения.]]	1	1	20.11.2026	[[стр. 56-59]]
31	[[Строевые команды и упражнения.]]	1	1	23.11.2026	[[стр. 56-59]]
32	[[Строевые команды и упражнения.]]	1	1	24.11.2026	[[56-59]]
33	[[Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке.]]	1	1	27.11.2026	[[стр. 64-66]]
34	[[Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке.]]	1	1	30.11.2026	[[стр. 64-66]]
35	[[Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке.]]	1	1	01.12.2026	[[стр. 64-66]]
36	[[Дыхательная и зрительная гимнастика.]]	1	1	04.12.2026	[[стр. 50-55]]
37	[[Передвижения, лазанье по гимнастической стенке.]]	1	1	07.12.2026	[[стр. 67-70]]
38	[[Передвижения, лазанье по гимнастической стенке.]]	1	1	08.12.2026	[[стр. 67-70]]
39	[[Передвижения, лазанье по гимнастической стенке.]]	1	1	11.12.2026	[[стр. 67-70]]
40	[[Прыжки через скакалку.]]	1	1	14.12.2026	[[стр. 73-75]]
41	[[Прыжки через скакалку.]]	1	1	15.12.2026	[[стр. 73-75]]
42	[[Висы и упоры.]]	1	1	18.12.2026	[[Развитие силы.]]
43	[[Висы и упоры.]]	1	1	21.12.2026	[[Развитие силы.]]
44	[[Лазанье по канату в три приёма.]]	1	1	22.12.2026	[[стр. 60-63]]
45	[[Лазанье по карату в три приёма.]]	1	1	25.12.2026	[[стр. 60-63]]
46	[[Ритмическая гимнастика.]]	1	1	28.12.2026	[[стр. 75-78]]
47	[[Танцевальные упражнения из танца галоп.]]	1	1	29.12.2026	[[стр. 80-82]]
48	[[Инструктаж по Т/Б. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.]]	1	1	11.01.2027	[[Правила по т/б.]]
49	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.]]	1	1	12.01.2027	[[стр. 120-123]]
50	[[Спортивная игра баскетбол.]]	1	1	15.01.2027	[[стр. 125-126]]
51	[[Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками.]]	1	1	18.01.2027	[[стр. 129-132.]]
52	[[Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками.]]	1	1	19.01.2027	[[стр. 129-132]]

53	[[Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.]]	1	1	22.01.2027	[[стр. 126-128]]
54	[[Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении]]	1	1	25.01.2027	[[стр. 126-128]]
55	[[Ведение мяча на месте и в движении.]]	1	1	26.01.2027	[[стр. 126-128]]
56	[[Ведение мяча на месте и в движении.]]	1	1	29.01.2027	[[стр. 126-128]]
57	[[Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками.]]	1	1	01.02.2027	[[стр. 129-132]]
58	[[Подвижные игры с приёмами баскетбола.]]	1	1	02.02.2027	[[стр. 135-137]]
59	[[Подвижные игры с приёмами баскетбола.]]	1	1	05.02.2027	[[стр. 135-137]]
60	[[Спортивная игра волейбол,пионербол.]]	1	1	08.02.2027	[[стр.139]]
61	[[Прямая нижняя подача.]]	1	1	09.02.2027	[[стр. 139-141]]
62	[[Прямая подача снизу.]]	1	1	12.02.2027	[[стр. 139-141]]
63	[[Прямая нижняя подача.]]	1	1	15.02.2027	[[стр. 139-141]]
64	[[Прямая подача снизу.]]	1	1	16.02.2027	[[стр.139-141]]
65	[[Прямая подача снизу.]]	1	1	19.02.2027	[[стр. 139-141]]
66	[[Прием мяча снизу двумя руками.на месте.]]	1	1	20.02.2027	[[стр. 141-143]]
67	[[Прием мяча снизу двумя руками на месте.]]	1	1	26.02.2027	[[стр. 141-143]]
68	[[Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.]]	1	1	01.03.2027	[[стр. 141-143]]
69	[[Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.]]	1	1	02.03.2027	[[стр. 141-143]]
70	[[Спортивная игра футбол.]]	1	1	05.03.2027	[[стр. 154]]
71	[[Ведение футбольного мяча.]]	1	1	09.03.2027	[[стр. 154-155]]
72	[[Ведение футбольного мяча.]]	1	1	12.03.2027	[[стр. 154-155]]
73	[[Удар по неподвижному мячу.]]	1	1	15.03.2027	[[стр. 156]]
74	[[Удар по неподвижному мячу.]]	1	1	16.03.2027	[[стр. 156]]
75	[[Удар по катящемуся мячу.]]	1	1	19.03.2027	[[стр. 157-158]]
76	[[Удар по катящемуся мячу.]]	1	1	22.03.2027	[[стр. 157-158]]
77	[[Подвижные игры с приёмами футбола.]]	1	1	23.03.2027	[[стр. 161-162]]
78	[[Подвижные игры с приёмами футбола.]]	1	1	26.03.2027	[[стр.161-162]]
79	[[Правила ТБ на уроках л/атлетики. Правила выполнения нормативов ГТО.]]	1	1	09.04.2027	[[Правила по т/б.]]
80	[[Бег с ускорением на короткие дистанции.]]	1	1	12.04.2027	[[Развитие скорости.]]
81	[[Бег на короткие дистанции. Бег 30 м., 60 м.]]	1	1	13.04.2027	[[Развитие скорости.]]
82	[[ГТО: Бег 30м. Бег 60 м. Эстафеты.]]	1	1	16.04.2027	[[Развитие скорости.]]
83	[[Бег на длинные дистанции 1000 м.]]	1	1	19.04.2027	[[Развитие выносливости.]]

84	[[Бег на средние дистанции 500 м.]]	1	1	20.04.2027	[[Развитие выносливости]]
85	[[ГТО. Бег 1000м. Подвижные игры.]]	1	1	23.04.2027	[[Развитие выносливости]]
86	[[Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты.]]	1	1	26.04.2027	[[Развитие меткости.]]
87	[[Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.]]	1	1	27.04.2027	[[Метание мяча.]]
88	[[Метание мяча 150 г. на дальность. Эстафеты.]]	1	1	30.04.2027	[[Метание на дальность.]]
89	[[ГТО. Метание малого мяча 150г. Эстафеты.]]	1	1	04.05.2027	[[Техника метания.]]
90	[[Преодоление препятствий наступанием. Подвижные игры.]]	1	1	07.05.2027	[[стр. 96-99]]
91	[[Преодоление препятствий в шаге и прыжке. Эстафеты.]]	1	1	11.05.2027	[[стр. 96-99]]
92	[[ГТО. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.]]	1	1	14.05.2027	[[стр. 95]]
93	[[ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.]]	1	1	17.05.2027	[[Развитие прыгучести.]]
94	[[Прыжки в длину с разбега сп. согнув ноги. Эстафеты.]]	1	1	18.05.2027	[[Техника выполнения]]
95	[[ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Эстафеты.]]	1	1	21.05.2027	[[Развитие преса.]]
96	[[ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты.]]	1	1	24.05.2027	[[Развитие силы.]]
97	[[ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры.]]	1	1	25.05.2027	[[развитие силы]]
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97	96		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего	Практич. работы		
1	[[Правила т/б на л/а.]]	1	1	02.09.2026	[[Правила по т/б.]]
2	[[Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.]]	1	1	03.09.2026	[[стр.37-39, 84-85]]
3	[[Беговые упражнения.]]	1	1	09.09.2026	[[стр.89]]
4	[[Бег 30 м.]]	1	1	10.09.2026	[[Техника выполнения]]
5	[[Беговые упражнения. Стартовое ускорение.]]	1	1	16.09.2026	[[стр.91]]
6	[[Беговые упражнения. Финиширование.]]	1	1	17.09.2026	[[стр.92]]
7	[[Беговые упражнения. Бег 1000 м.]]	1	1	23.09.2026	[[Развитие выносливости]]
8	[[Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.]]	1	1	24.09.2026	[[стр.40-44]]
9	[[Метание малого мяча на дальность.]]	1	1	30.09.2026	[[стр.93-98]]
10	[[Метание малого мяча на дальность.]]	1	1	01.10.2026	[[стр.93-98]]
11	[[Метание малого мяча на дальность.]]	1	1	07.10.2026	[[стр.93-98]]
12	[[Упражнения в прыжках в длину с разбега.]]	1	1	08.10.2026	[[Развитие прыгучести]]
13	[[Упражнения в прыжках в длину с разбега.]]	1	1	14.10.2026	[[Развитие прыгучести]]
14	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.]]	1	1	15.10.2026	[[стр.86-88]]
15	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.]]	1	1	21.10.2026	[[стр.86-88]]
16	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание.]]	1	1	22.10.2026	[[стр.86-88]]
17	[[Предупреждение травм на занятиях гимнастикой. Инструктаж по Т/Б.]]	1	1	05.11.2026	[[Правила по т/б. стр.54-55]]
18	[[Акробатическая комбинация № 1]]	1	1	11.11.2026	[[стр.55-59]]
19	[[Акробатическая комбинация № 1]]	1	1	12.11.2026	[[стр.55-59]]
20	[[Акробатическая комбинация № 2]]	1	1	18.11.2026	[[стр.60-64]]
21	[[Акробатическая комбинация № 2]]	1	1	19.11.2026	[[стр.60-64]]
22	[[Передвижения, лазанье по гимнастической стенке.]]	1	1	25.11.2026	[[Развитие координации]]

23	[[Закаливание организма.]]	1	1	26.11.2026	[[стр.51-53]]
24	[[Передвижения, лазанье по гимнастической стенке.]]	1	1	02.12.2026	[[Развитие координации]]
25	[[Обучение опорному прыжку.]]	1	1	03.12.2026	[[стр.67-68]]
26	[[Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.]]	1	1	09.12.2026	[[стр.65-66]]
27	[[Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.]]	1	1	10.12.2026	[[стр.65-66]]
28	[[Висы и упоры на гимнастической перекладине.]]	1	1	16.12.2026	[[стр.70-76]]
29	[[Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.]]	1	1	17.12.2026	[[стр.70-76]]
30	[[Лазанье по канату в три приёма.]]	1	1	23.12.2026	[[Техника лазанья]]
31	[[Лазанье по канату в три приёма.]]	1	1	24.12.2026	[[Техника лазанья]]
32	[[Танцевальные упражнения "Летка-енка".]]	1	1	30.12.2026	[[стр.81-82]]
33	[[Инструктаж по Т/Б. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.]]	1	1	13.01.2027	[[правила по т/б.]]
34	[[Разучивание подвижной игры "Запрещенное движение".]]	1	1	14.01.2027	[[стр.118-119]]
35	[[Из истории развития национальных видов спорта.]]	1	1	20.01.2027	[[стр.10-14]]
36	[[Разучивание подвижной игры "Подвижная цель".]]	1	1	21.01.2027	[[стр.119-120]]
37	[[Разучивание подвижной игры "Подвижная цель".]]	1	1	27.01.2027	[[стр.119-120]]
38	[[Разучивание подвижной игры "Эстафета с ведением футбольного мяча".]]	1	1	28.01.2027	[[стр.120-121]]
39	[[Разучивание подвижной игры "Эстафета с ведением футбольного мяча".]]	1	1	03.02.2027	[[стр.120-121]]
40	[[Разучивание подвижной игры "Третий лишний".]]	1	1	04.02.2027	[[Правила игры]]
41	[[Разучивание подвижной игры "Третий лишний".]]	1	1	10.02.2027	[[Правила игры]]
42	[[Разучивание подвижной игры "Шишки, желуди, орехи".]]	1	1	11.02.2027	[[Правила игры]]
43	[[Разучивание подвижной игры "Шишки, желуди, орехи".]]	1	1	17.02.2027	[[Правила игры]]
44	[[Упражнения из игры волейбол. Ловля и передача мяча сверху.]]	1	1	18.02.2027	[[стр.130-131]]
45	[[Упражнения из игры волейбол. Ловля и передача мяча снизу.]]	1	1	24.02.2027	[[стр.129-130]]
46	[[Упражнения из игры волейбол. Нижняя прямая подача.]]	1	1	25.02.2027	[[стр.126-127]]
47	[[Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча.]]	1	1	03.03.2027	[[стр.137 рисунок]]
48	[[Упражнения из игры баскетбол. Передача мяча двумя руками.]]	1	1	04.03.2027	[[стр.137 рисунок]]
49	[[Упражнения из игры баскетбол. Бросок мяча в кольцо, двумя руками.]]	1	1	10.03.2027	[[стр.134-136 рисунок]]

50	[[Упражнения из игры футбол. Ведение мяча.]]	1	1	11.03.2027	[[стр.141 рисунок]]
51	[[Упражнения из игры футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы.]]	1	1	17.03.2027	[[стр.139 рисунок]]
52	[[Упражнения из игры футбол. Удары по мячу.]]	1	1	18.03.2027	[[стр.140-141рисунок]]
53	[[Упражнения из игры футбол. Удары по мячу.]]	1	1	24.03.2027	[[стр.140-141рисунок]]
54	[[Упражнения из игры футбол. Удары по мячу.]]	1	1	25.03.2027	[[стр.140-141рисунок]]
55	[[Правила Т.Б. на уроках л/а. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.]]	1	1	07.04.2027	[[Правила по т/б.]]
56	[[ГТО: Бег 30м. Эстафеты.]]	1	1	08.04.2027	[[развитие скорости]]
57	[[ГТО: Бег 60м. Подвижные игры.]]	1	1	14.04.2027	[[развитие скорости]]
58	[[ГТО: бег 500м. Эстафеты.]]	1	1	15.04.2027	[[развитие выносливости]]
59	[[Самостоятельная физическая подготовка.]]	1	1	21.04.2027	[[стр.17]]
60	[[ГТО: Бег 1000м. Подвижные игры.]]	1	1	22.04.2027	[[развитие выносливости]]
61	[[ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.]]	1	1	28.04.2027	[[развитие силы]]
62	[[ГТО: Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.]]	1	1	29.04.2027	[[развитие прыгучести]]
63	[[ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.]]	1	1	введите дату	[[развитие силы]]
64	[[Преодоление препятствий в шаге. Подвижные игры.]]	1	1	05.05.2027	[[техника выполнения]]
65	[[ГТО: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.]]	1	1	06.05.2027	[[развитие гибкости]]
66	[[ГТО: Метание мяча весом 150г. Эстафеты.]]	1	1	12.05.2027	[[техника выполнения]]
67	[[ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.]]	1	1	13.05.2027	[[развитие преса]]
68	[[ГТО: Челночный бег 3 * 10м. Эстафеты.]]	1	1	19.05.2027	[[развитие ловкости]]
69	[[Преодоление препятствий в прыжке. Подвижные игры.]]	1	1	20.05.2027	[[техника выполнения]]

70	[[Праздник "Большие гонки" посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.]]	1	1	26.05.2027	[[развитие физ.качеств]]
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	70		

Учебно – контрольные нормативы

1 класс

мальчики			Контрольные упражнения	девочки		
5	4	3		5	4	3
6,2	6,9	7,0	Бег 30м (сек.)	6,7	7,4	7,5
9,9	10,5	11,0	Челночный бег 3 * 10м (сек.)	10,2	11,3	11,7
1000	900	800	Шестиминутный бег (м)	700	600	500
140	115	100	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
20	15	10	Метание т/мяча (м)	15	10	5
295	235	195	Метание мяча 1кг. из-за головы (см)	245	220	200
3	2	1	Метание в цель с 6м.	3	2	1
16	14	11	Поднимание туловища за 30сек. (раз)	14	12	9
3	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
12	7	5	Подтягивание из виса лёжа (раз)	10	5	3
10	8	5	Отжимание от пола (раз)	8	5	3
+6	+3	+1	Наклон вперёд (см)	+7	+5	+3
38	36	34	Приседания (мин/раз)	36	34	32

Учебно – контрольные нормативы

2 класс

мальчики			Контрольные упражнения	девочки		
5	4	3		5	4	3
5,9	7,0	7,2	Бег 30м (сек.)	6,6	7,2	7,4
9,1	10,0	10,4	Челночный бег 3 * 10м (сек.)	9,7	10,7	11,20
1050	950	850	Шестиминутный бег (м)	750	650	550
150	125	110	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
40	36	32	Приседания (мин/раз)	36	32	28
23	18	13	Метание т/мяча (м)	16	12	7
15	12	10	Метание мяча 150г (м)	12	10	7
310	245	215	Метание мяча 1кг. из-за головы (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6м.	3	2	1
18	15	12	Поднимание туловища за 30сек. (раз)	16	13	10
4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
14	9	7	Подтягивание из виса лёжа (раз)	11	7	5
11	9	5	Отжимание от пола (раз)	9	5	3
+7	+4	+2	Наклон вперёд (см)	+8	+6	+4
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
40	38	36	Приседания (мин/раз)	38	36	34

Учебно – контрольные нормативы

3 класс

мальчики			Контрольные упражнения	девочки		
5	4	3		5	4	3
5,7	6,6	6,8	Бег 30м (сек.)	6,3	6,8	7,0
8,8	9,9	10,2	Челночный бег 3 * 10м (сек.)	9,3	10,3	10,8
1100	1000	900	Шестиминутный бег (м)	800	700	600
155	130	120	Прыжок в длину с места (см)	145	125	110
80	70	60	Прыжок в высоту (см)	70	60	45
42	38	34	Приседания (мин/раз)	38	34	30
27	22	15	Метание т/мяча (м)	17	14	9
18	15	12	Метание мяча 150г (м)	15	12	10
360	270	220	Метание мяча 1кг. из-за головы (см)	345	265	215
4	3	1	Метание в цель с 6м.	4	3	1
19	17	13	Поднимание туловища за 30сек. (раз)	17	14	11
5	3	1	Подтягивание из виса (раз)			
16	11	9	Подтягивание из виса лёжа (раз)	13	8	6
12	10	6	Отжимание от пола (раз)	9	6	4
+8	+5	+3	Наклон вперёд (см)	+9	+7	+4
20	12	3	Вис на согнутых руках (сек)	14	8	2
42	40	38	Приседания (мин/раз)	40	38	36

Учебно – контрольные нормативы

4 класс

мальчики			Контрольные упражнения	девочки		
5	4	3		5	4	3
5,5	6,3	6,7	Бег 30м (сек.)	6,2	6,6	6,8
11,0	11,5	12,0	Бег 60м (сек)	11,4	11,8	12,2
8,6	9,5	9,9	Челночный бег 3 * 10м (сек.)	9,1	10,0	10,4
1150	1050	950	Шестиминутный бег (м)	850	750	650
40	46	50	Бег 200м (сек)	44	48	54
5.10	5.50	6.20	Бег 1000м (мин)	6.00	6.30	6.50
165	140	130	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
290	260	220	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
100	90	80	Прыжок в высоту (см)	90	70	60
44	40	36	Приседания (мин/раз)	40	36	32
30	25	17	Метание т/мяча (м)	19	16	12
21	18	15	Метание мяча 150г (м)	18	15	10
380	310	270	Метание мяча 1кг. из-за головы (см)	350	276	230
5	4	2	Метание в цель с 6м.	5	4	2
20	18	15	Поднимание туловища за 30сек. (раз)	18	15	12
6	4	2	Подтягивание из виса (раз)			
17	13	11	Подтягивание из виса лёжа (раз)	14	9	7
14	11	7	Отжимание от пола (раз)	10	7	5
+9	+6	+4	Наклон вперёд (см)	+10	+8	+5
23	14	5	Вис на согнутых руках (сек)	16	10	3
44	42	40	Приседания (мин/раз)	42	40	38

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350065

Владелец Никонова Наталья Рудольфовна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027