



Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Отдел образования
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение
средняя общеобразовательная школа № 351
с углубленным изучением иностранных языков
Московского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 351 Московского района Санкт-
Петербурга)

196233, Санкт-Петербург, Витебский проспект, дом 57,
литера А;

E-mail: school351mosk@obr.gov.spb.ru; тел/факс (812) 417-
64-97;

ОКПО 47956160, ОГРН 1027804892500, ИНН/КПП
7810128851/781001001

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-
Петербурга

Протокол №11 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга
_____ К.В. Дмитриенко

Приказ №536.1-од от 31.08.2026

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
Председатель МО
_____ Вальтова Л. И.

Протокол №1 от 25.08.2026 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса**

2 часа в неделю (всего 68 часа)

2026 – 2027 учебный год

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

1.1. Нормативные правовые акты

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286;
- Федеральной образовательной программы НОО, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 №372;
- Приказа Минпросвещения от 08.10.2025 № 729;
- Приказа Минпросвещения от 10.11.2025 № 808;
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету “Физическая культура”;
- концепция преподавания предметной области «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- положения о рабочей программе ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга.

1.2. Цель и задачи учебного предмета

Изучение учебного предмета Физическая культура в начальной школе направлено на достижение следующей цели:

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.

Задачи:

Сформировать систему физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического)

Овладеть умениями в освоении упражнений основной гимнастики, как жизненно важных навыков человека;

Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.);

Уметь применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья здорового образа жизни.

1.3. Место в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 2 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели)

1.4. Информация об УМК

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект «Школа России», включающий: Учебник: Физическая культура 2 класс: учебник

для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 14-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2024. — 127 с.

Учебник допущен Министерством просвещения Российской Федерации. (Приказ Минпросвещения России от 22.06.2026 № 436 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий" имеет номер 1.1.1.9.1.2.2

1.5. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://myschool.edu.ru/> (ЦОС «Моя Школа»)

Единое содержание общего образования (edsoo.ru)

Образовательный портал (<https://uchi.ru>)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)

2. Содержание учебного предмета

2.1. Краткая характеристика содержания учебного материала

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.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.

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.

2.2. Межпредметные связи учебного предмета

При всем многообразии межпредметного взаимодействия можно выделить три актуальных направления:

- Преодоление предметной инертности мышления, расширение кругозора учащихся;
- Использование методов физической культуры для изучения разных объектов в других предметных областях;
- Реализуется комплексный подход к воспитанию обучающихся.

2.3. Ключевые темы, прослеживаемые в межпредметных связях

Подвижные игры, как средство развития двигательных способностей и физической активности обучающихся, а также средство повышения уровня познавательной деятельности положительно сказывается на других предметах. Снижается утомляемость, повышается концентрация внимания, работоспособность.

2.4. Преемственность по годам изучения

Преемственность по годам изучения прослеживается в форме сопутствующего повторения тем.

3. **Планируемые результаты**

3.1. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств:

гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление

определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей:

гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком:

по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

устанавливать ролевое участие членов команды;

выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с поворотом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

3.2. Основные виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

- Слушание учителя
- Выполнение текущих задач урока
- Выполнение практических заданий урока
- Решение возникающих проблемных ситуаций
- Поиск решения различных практических задач
- Выполнение нормативов ВФСК ГТО РФ
- Выполнение контрольных нормативов, тестов
- Работа с учебником
- Применение полученных знаний в повседневной жизни

3.3. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Проектная деятельность обучающихся осуществляется в соответствии с темами проектов, указанными в приложении 2.

3.4. Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки достижений планируемых результатов представлена в ООП НОО и регламентирована положением «Система оценивания образовательных результатов ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга».

Оценочные материалы размещены в Приложении 1.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся организуется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 351 с углубленным изучением иностранных языков Московского района Санкт-Петербурга».

Формы контроля: текущий и промежуточный. Текущий контроль проводится в форме:

- опроса
- тестовых нормативов
- оценивания работы, занимающихся на уроке.

Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого и проверяемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Контрольные тесты (нормативы) проводятся 1 раз в четверть по каждому (конкретному) нормативу.

Промежуточная аттестация проводится по завершению учебного года в форме годовых оценок.

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмет физическая культура для 2 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности,

групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е 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	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальны е комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	15			
2.4	Подвижные игры	16			

Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

5. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/class/2/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/class/2/
3	Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/class/2/
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/class/2/
5	Физические качества	1	https://resh.edu.ru/class/2/
6	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/class/2/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/class/2/
8	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/class/2/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	https://resh.edu.ru/class/2/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/class/2/
11	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/class/2/

12	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/class/2/
13	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/class/2/
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/class/2/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/class/2/
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/class/2/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru/class/2/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/class/2/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/class/2/
20	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/class/2/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/class/2/
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/class/2/
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/class/2/
24	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/class/2/
25	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/class/2/
26	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/class/2/
27	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/class/2/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/class/2/
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/class/2/
30	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/class/2/
31	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/class/2/
32	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/class/2/

33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://resh.edu.ru/class/2/
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/class/2/
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/class/2/
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/class/2/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/class/2/
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/class/2/
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/class/2/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/class/2/
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/class/2/
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/class/2/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	https://resh.edu.ru/class/2/
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/class/2/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	https://resh.edu.ru/class/2/
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/class/2/
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/class/2/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/class/2/
49	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/class/2/
50	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/class/2/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/class/2/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/class/2/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/class/2/
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/class/2/

			/
55	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/class/2/
56	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/class/2/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/class/2/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/class/2/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/class/2/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/class/2/
61	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/class/2/
62	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/class/2/
63	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/class/2/
64	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/class/2/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://resh.edu.ru/class/2/
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/class/2/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/class/2/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/class/2/

Выполнение программы

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата урока по плану	Дата урока по факту
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		
2	Зарождение Олимпийских игр	1		
3	Современные Олимпийские игры	1		
4	Физическое развитие	1		
5	Физические качества	1		
6	Развитие координации движений	1		
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1		
8	Закаливание организма	1		
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
11	Строевые упражнения и команды	1		
12	Прыжковые упражнения	1		
13	Гимнастическая разминка	1		
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
20	Танцевальные гимнастические движения	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
24	Спуск с горы в основной стойке	1		
25	Спуск с горы в основной стойке	1		
26	Подъем лесенкой	1		
27	Подъем лесенкой	1		
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1		

29	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
30	Торможение лыжными палками	1		
31	Торможение лыжными палками	1		
32	Торможение падением на бок	1		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		
46	Сложно координированные беговые упражнения	1		
47	Сложно координированные беговые упражнения	1		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		
49	Игры с приемами баскетбола	1		
50	Игры с приемами баскетбола	1		
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
55	Прием «волна» в баскетболе	1		
56	Прием «волна» в баскетболе	1		
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
61	Футбольный бильярд	1		
62	Футбольный бильярд	1		
63	Бросок ногой	1		

64	Бросок ногой	1		
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		