



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

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
Председатель МО

Вальтова Л.И.
Протокол № 1 от 25.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга

К.В. Дмитриенко
Приказ № 536.1-од от 31.08.2026

**Рабочая программа
по физической культуре
для 4 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 4 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 4 класс: учебник

для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 16-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")

1.5. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

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

2. **Содержание учебного предмета**

2.1. Краткая характеристика содержания учебного материала

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.

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.

Лыжная подготовка. В связи с отсутствием материально-технической базы и неблагоприятными погодными условиями для занятий лыжами, время, отведенное на лыжную подготовку, заменено кроссовой подготовкой и частично перераспределено на тему «подвижные игры на основе спортивных игр».

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.

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.

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.

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.

Предметные результаты

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.

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, 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 3 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	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			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Общая физическая подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		58			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

5. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	К. ч.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1	www.myschool.edu.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	www.myschool.edu.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	www.myschool.edu.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	www.myschool.edu.ru
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	www.myschool.edu.ru
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	www.myschool.edu.ru
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	www.myschool.edu.ru
8	Закаливание организма	1	www.myschool.edu.ru
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	www.myschool.edu.ru
10	Акробатическая комбинация	1	www.myschool.edu.ru
11	Акробатическая комбинация	1	www.myschool.edu.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	www.myschool.edu.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	www.myschool.edu.ru
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	www.myschool.edu.ru
15	Обучение опорному прыжку	1	www.myschool.edu.ru
16	Обучение опорному прыжку	1	www.myschool.edu.ru
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	www.myschool.edu.ru

Приложение 1 к ООП НОО

18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	www.myschool.edu.ru
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	www.myschool.edu.ru
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	www.myschool.edu.ru
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	www.myschool.edu.ru
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	www.myschool.edu.ru
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	www.myschool.edu.ru
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	www.myschool.edu.ru
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	www.myschool.edu.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	www.myschool.edu.ru
27	Беговые упражнения	1	www.myschool.edu.ru
28	Метание малого мяча на дальность	1	www.myschool.edu.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	www.myschool.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	www.myschool.edu.ru
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	www.myschool.edu.ru
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	www.myschool.edu.ru
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	www.myschool.edu.ru
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	www.myschool.edu.ru
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	www.myschool.edu.ru
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	www.myschool.edu.ru
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	www.myschool.edu.ru
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	www.myschool.edu.ru
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	www.myschool.edu.ru
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	www.myschool.edu.ru
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	www.myschool.edu.ru
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	www.myschool.edu.ru
43	Общая физическая подготовка: упражнения для развития силовых способностей.	1	www.myschool.edu.ru
44	Общая физическая подготовка: упражнения для развития силовых способностей.	1	www.myschool.edu.ru
45	Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.	1	www.myschool.edu.ru

Приложение 1 к ООП НОО

46	Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.	1	www.myschool.edu.ru
47	Общая физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.	1	www.myschool.edu.ru
48	Общая физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.	1	www.myschool.edu.ru
49	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений.	1	www.myschool.edu.ru
50	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений.	1	www.myschool.edu.ru
51	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости	1	www.myschool.edu.ru
52	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости	1	www.myschool.edu.ru
53	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости	1	www.myschool.edu.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	www.myschool.edu.ru
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	www.myschool.edu.ru
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	www.myschool.edu.ru
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	www.myschool.edu.ru
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	www.myschool.edu.ru
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	www.myschool.edu.ru
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	www.myschool.edu.ru
61	Упражнения из игры волейбол	1	www.myschool.edu.ru
62	Упражнения из игры волейбол	1	www.myschool.edu.ru
63	Упражнения из игры баскетбол	1	www.myschool.edu.ru
64	Упражнения из игры баскетбол	1	www.myschool.edu.ru
65	Упражнения из игры футбол	1	www.myschool.edu.ru
66	Упражнения из игры футбол	1	www.myschool.edu.ru
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	www.myschool.edu.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	www.myschool.edu.ru

Выполнение программы

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Из истории развития физической культуры в России		
2	Из истории развития национальных видов спорта		
3	Самостоятельная физическая подготовка		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах		
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		
8	Закаливание организма		
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений		
10	Акробатическая комбинация		
11	Акробатическая комбинация		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине		
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку		
15	Обучение опорному прыжку		
16	Обучение опорному прыжку		
17	Упражнения на гимнастической перекладине		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой		
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		

Приложение 1 к ООП НОО

24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м		
27	Беговые упражнения		
28	Метание малого мяча на дальность		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км		
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой		
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км		
43	Общая физическая подготовка: упражнения для развития силовых способностей.		
44	Общая физическая подготовка: упражнения для развития силовых способностей.		
45	Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.		
46	Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости.		
47	Общая физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.		
48	Общая физическая подготовка: упражнения для развития ловкости.		
49	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений.		
50	Общая физическая подготовка: упражнения для развития координации движений.		
51	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости		

Приложение 1 к ООП НОО

52	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости		
53	Общая физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми		
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		
61	Упражнения из игры волейбол		
62	Упражнения из игры волейбол		
63	Упражнения из игры баскетбол		
64	Упражнения из игры баскетбол		
65	Упражнения из игры футбол		
66	Упражнения из игры футбол		
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		

Лист корректировки
2026 – 2027 учебный год

Предмет _____

Класс _____

Учитель _____

№ урока	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			По плану	Дано		
Всего по программе					Программа выполнена.	

«__» _____ 2027

Учитель _____ (_____)

Согласовано

Заместитель директора по УВР _____ Еременко И.В.

«__» _____ 2027