

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 389 «Центр экологического образования»

Кировского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА
Председатель МО

Н.А. Павлова
протокол №1
от 28.08.2026

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета

протокол №1
от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказ № 330 п.4-а
от 01.09.2026
Директор

М. И. Фёдорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
1-4 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом современного российского общества в фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в другие здоровые формы образа жизни, использовать самостоятельные ценности физической культуры для развития культуры, определения и самореализации.

В рамках постепенного отражения объективно измененных реалий современного социокультурного общества, при активной деятельности образовательных организаций, запросов родителей обучающихся, педагогических разработок в соответствии с обновленным развитием культурного образовательного процесса, развитием современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельное развитие деятельности, физическая методика и освоение физических упражнений, оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения принципами и навыками тела в самостоятельных занятиях подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям предметов физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию культуры занятий физической в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно вырабатываются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение развития философии становится возможным благодаря освоению обучающими средствами двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки, обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой мотивовой программе по культуре физической культуры в разделе «Физическое совершенствование» подготовить формирующий модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация педагогической культуры» наблюдения по видам спорта, может формироваться исходя из интересов, обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, относительной материально-технической базы, квалификационного состава. Образовательные организации могут определять содержание модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включать в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях регионов и школ.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения на основе современных научно обоснованных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее количество часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов 2. час в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Оценивание и аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

Документы, регламентирующие данный вопрос:

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г № 13-51-263/123, <https://docs.cntd.ru/document/902245172>
2. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 г № МД -583/19 «О методических рекомендациях «медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», https://gbouoosh4.ru/images/Menu_Obrazovanie/Pismo_minobrauki_ot_30_05_12_md-583-19_pdf

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды в строительстве и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо

и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой 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 руки. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств мобильных и устойчивых игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью происходят на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика

Прыжок в конце с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной

направленности: челночный бег, бег с преодолением замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствия. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия:

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
 - выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
 - обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.
- К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- контролировать соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролировать эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в 3 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия:

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

Регулятивные универсальные технологические 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 по правилам живых игр;
- определить сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;

- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- выполните упражнения по развитию физического материала.

3 КЛАСС

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической и игровой подготовки;
- привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноименным способом;
- прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить 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 наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- выполнять технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			нет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			нет
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			нет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			нет
2.2	Легкая атлетика	14			нет
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			нет
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			нет
Итого по разделу		19			
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			нет
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			нет
2.2	Легкая атлетика	11			нет
2.3	Подвижные игры	19			нет
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			нет
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическая нагрузка	1			нет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	13			нет
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10			нет
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			нет
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			нет
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			нет
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			нет
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			нет
1.2	Закаливание организма	1			нет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9			нет
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8			нет
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			нет
Итого по разделу		35			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			нет
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО

/ _____ /

Протокол № 1
от « » августа 20 г

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора

/ _____ /

« » августа 20 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор

/ _____ /

Приказ № _____
от « » августа 20 г

Календарно-тематическое планирование к
рабочей программе
учебного предмета, курса
«Физическая культура»
1-4 класс 2026-2027 учебный год

Учитель: Маркелова Марина Вячеславовна, высшая категория
Язынин Михаил Михайлович, первая категория
Павлова Наталья Алексеевна, первая категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от « ____ » _____ 20 ____ г.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Раздел: Теоритические знания					
1	Что такое физическая культура. Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.	1			нет
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			нет
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1			нет
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки.	1			нет
Раздел: Гимнастика					
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1			нет
6	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			нет
7	Акробатические упражнения, основные техники	1			нет
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			нет
9	Способы построения и повороты стоя на месте	1			нет
10	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			нет
11	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			нет
12	Гимнастические упражнения в прыжках	1			нет
13	Подъем туловища из положения лежа на спине	1			нет
14	Подъем ног из положения лежа на животе	1			нет
15	Сгибание рук в положении упор лежа	1			нет

16	Разучивание прыжков в группировке	1			нет
17	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			нет
18	Вид спорта-легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега	1			нет
Раздел: легкая атлетика					
19	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			нет
20	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			нет
21	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			нет
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			нет
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			нет
24	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			нет
25	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			нет
26	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			нет
27	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			нет
28	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с разбега	1			нет
29	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			нет
30	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			нет
31	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			нет
Раздел: подвижные игры					
32	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1			нет
33	Обучение способам организации игровых площадок	1			нет
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			нет

35	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			нет
36	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			нет
37	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			нет
38	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			нет
39	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			нет
40	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			нет
41	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			нет
42	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			нет
43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			нет
44	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			нет
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			нет
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			нет
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			нет
Раздел: Готов к труду и обороне					
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			нет
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСР ГТО	1			нет
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м Подвижные игры	1			нет
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1			нет
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			нет
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			нет

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			нет
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			нет
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			нет
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			нет
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			нет
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			нет
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			нет
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			нет
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			нет

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			нет
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			нет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Раздел: теоритические знания					
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Олимпийские игры.	1			нет
Раздел: легкая атлетика					
2	Физические качества. Физическое развитие. Сила, как физическое качество.	1			нет
3	Быстрота, как физическое качество	1			нет
4	Выносливость, как физическое качество	1			нет
5	Гибкость, как физическое качество	1			нет
6	Развитие координации движений	1			нет
7	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1			нет
Раздел: гимнастика					
8	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			нет
9	Строевые упражнения и команды	1			нет
10	Строевые упражнения и команды	1			нет
11	Прыжковые упражнения	1			нет
12	Прыжковые упражнения	1			нет
13	Гимнастическая разминка	1			нет
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			нет
15	Упражнения с гимнастическим мячом	1			нет
Раздел: легкая атлетика					
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			нет
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1			нет
18	Броски мяча в неподвижную мишень	1		тестирование	нет
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			нет
20	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега	1			нет
21	Прыжок в высоту способом перешагивания с разбега	1		тестирование	нет

22	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			нет
23	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			нет
24	Бег с поворотами и изменением направлений	1			нет
25	Бег с поворотами и изменением направлений	1			нет
26	Сложно координированные беговые упражнения	1			нет
Раздел: подвижные игры					
27	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			нет
28	Игры с приемами баскетбола	1			нет
29	Игры с приемами баскетбола	1			нет
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			нет
31	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			нет
32	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			нет
33	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			нет
34	Прием «волна» в баскетболе	1			нет
35	Прием «волна» в баскетболе	1			нет
36	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			нет
37	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			нет
38	Гонка мячей и слалом с мячом	1			нет
39	Гонка мячей и слалом с мячом	1			нет
40	Пионербол. Основные правила	1			нет
41	Освоение основных приемов в игре Пионербол.	1			нет
42	Бросок одной рукой	1			нет
43	Бросок одной рукой	1			нет
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1			нет
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1			нет

Раздел: Готов к труду и обороне

46	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1			нет
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			нет
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1			нет
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1			нет
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			нет
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			нет
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			нет
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение Подвижные игры	1			нет
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			нет
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			нет
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			нет
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование	нет

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			нет
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		тестирование	нет
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование	нет
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			нет
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование	нет
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	нет
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			нет
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		тестирование	нет
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты	1			нет
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты	1		тестирование	нет
68	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			нет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	9	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Раздел: Теоритические знания					
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов. История современного спорта.	1			нет
2	Режим дня. Наблюдение за физическим развитием	1			нет
Раздел: Легкая атлетика					
3	Беговые упражнения	1			нет
4	ТБ.Легкая атлетика.Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м	1			нет
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м	1		тестирование	нет
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию 60 м	1			нет
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию 60 м	1		тестирование	нет
8	Бег с ускорением на длинную дистанцию 1000 м	1			нет
9	Бег с ускорением на длинную дистанцию 1000 м	1		тестирование	нет
10	Прыжок в длину двумя ногами с места	1			нет
11	Прыжок в длину двумя ногами с места	1		тестирование	нет
12	Челночный бег 3*10 м	1			нет
13	Челночный бег 3*10м	1		тестирование	нет
14	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			нет
15	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			нет
16	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1		тестирование	нет
Раздел: Гимнастика					
17	ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1			нет
18	Строевые действия и команды	1			нет
19	Лазанье по канату	1			нет
20	Лазанье по канату	1		тестирование	нет

21	Передвижения по гимнастической скамейке	1			нет
22	Передвижения по гимнастической стенке	1			нет
23	Прыжки через скакалку	1			нет
24	Прыжки через скакалку	1		тестирование	нет
25	Броски набивного мяча	1			нет
26	Броски набивного мяча	1		тестирование	нет
Раздел: Подвижные игры					
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			нет
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			нет
29	Спортивная игра с баскетбольным мячом	1			нет
30	Спортивная игра с баскетбольным мячом	1			нет
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			нет
32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			нет
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			нет
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		тестирование	нет
35	Спортивная игра с волейбольным мячом. Пионербол.	1			нет
36	Спортивная игра с волейбольным мячом Пионербол.	1			нет
37	Подача, приём и передача мяча. Пионербол.	1			нет
38	Подача, приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.Пионербол.	1			нет

39	Спортивная игра Пионербол	1			нет
40	Спортивная игра Пионербол	1		тестирование	нет
Раздел: Готов к труду и обороне					
41	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			нет
42	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			нет
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			нет
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование	нет
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			нет
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		тестирование	нет
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			нет
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование	нет
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	нет

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			нет
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование	нет
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры	1			нет
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры	1		тестирование	нет
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			нет
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование	нет
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1			нет
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1		тестирование	нет
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			нет
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		тестирование	нет
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			нет
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		тестирование	нет
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			нет

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			нет
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			нет
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		тестирование	нет
Раздел: Футбол					
67	Футбол. Основные приемы.	1			нет
68	Футбол. Основные приемы.	1			нет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Раздел: Теоритические знания					
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов. История современного спорта.	1			нет
Раздел: Легкая атлетика					
2	Т.Б на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину двумя ногами с места.	1			нет
3	Самостоятельная физическая подготовка. Режим дня. Наблюдение за физическим развитием	1			нет
4	Самостоятельная физическая подготовка. Режим дня. Наблюдение за физическим развитием	1			нет
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м	1		тестирование	нет
6	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			нет
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию 60 м	1		тестирование	нет
8	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			нет
9	Бег с ускорением на длинную дистанцию 1000 м	1		тестирование	нет
10	Общеукрепляющие упражнения. Закаливание организма	1			нет
11	Прыжок в длину двумя ногами с места	1		тестирование	нет
12	Челночный бег 3*10 м	1			нет
13	Челночный бег 3*10м	1		тестирование	нет
14	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			нет

15	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			нет
16	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1		тестирование	нет
Раздел: Гимнастика					
17	ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1			нет
18	Строевые действия и команды	1			нет
19	Лазанье по канату	1			нет
20	Лазанье по канату	1		тестирование	нет
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1			нет
22	Передвижения по гимнастической стенке	1			нет
23	Прыжки через скакалку	1			нет
24	Прыжки через скакалку	1		тестирование	нет
25	Броски набивного мяча	1			нет
26	Броски набивного мяча	1		тестирование	нет
Раздел: Подвижные игры					
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			нет
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			нет
29	Спортивная игра с баскетбольным мячом	1			нет
30	Спортивная игра с баскетбольным мячом	1			нет
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			нет
32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			нет
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			нет
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		тестирование	нет
35	Спортивная игра с волейбольным мячом. Пионербол.	1			нет
36	Спортивная игра с волейбольным мячом Пионербол.	1			нет
37	Подача, приём и передача мяча. Пионербол.	1			нет

38	Подача, приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.Пионербол.	1			нет
39	Спортивная игра Пионербол	1			нет
40	Спортивная игра Пионербол	1		тестирование	нет
Раздел: Готов к труду и обороне					
41	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			нет
42	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			нет
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			нет
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование	нет
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			нет
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		тестирование	нет
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			нет
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование	нет
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	нет
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			нет
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование	нет
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры	1			нет
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры	1		тестирование	нет
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			нет
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование	нет
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1			нет
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1		тестирование	нет
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			нет
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		тестирование	нет
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			нет
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1		тестирование	нет

	Эстафеты				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			нет
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			нет
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			нет
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		тестирование	нет
Раздел: Футбол					
67	Футбол. Основные приемы.	1			нет
68	Футбол. Основные приемы.	1			нет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура 1-2 класс, 3-4 класс. Учебник для учащихся Ф 50 общеобразовательных учреждений/Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров - М: Вентана-Граф, 2013-112 с: ил (начальная школа 21 века).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2006. – 151с.
2. Алексеев Н.И., Афанасьев В.З., Бессуднов А.И. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. – М.: Радио и связь, 1995 – 216 с.
3. Амарян Р.И., Муравьёва В.А. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 128 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 125 с.
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112с.
6. Бойкова О.С., Зенкевич К.Ф. Лечебная физическая культура при сколиозах – М.: Медицина, 1962.
7. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144с.
8. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста – М: АРКТИ, 2001. – 64 с.
9. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура – М., 1970
10. Гандельсман А.Б. Лечебная физическая культура в детской ортопедии – Л., 1962.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 144 с.
12. Глазырина Л.Д., ЛОпатик Г.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы. Методические пособия и программа. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 208 с.
13. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольного воспитания – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с., ил.
14. Гринейко М.Ф. Целебная сила движений – М.: Физкультура и спорт, 1991
15. Добровольский В.К. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1960.
16. Добровольский В.К. Лечебная физкультура – М.: Медицина, 1970.
17. Добровольский В.К. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. – М: «Физкультура и спорт», 1974 – 480 с., ил.
18. Добровольский В.К., Куслина М.И. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1939.
19. Дубровский В.Н. Движение для здоровья - М.: Физкультура и спорт, 1989
20. Дьяков В.В. Развитие физических качеств на уроках гимнастики (1-3 классы) // Физическая культура в школе, 1989, № 1
21. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 225 с., ил.
22. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка: Методическое руководство для воспитателей и родителей. – СПб: «Корона принт», 2001 – 272 с., ил.
23. Каптелян А.Ф. Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии – М.: Медицина, 1973
24. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 – 10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.

25. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 96с.
26. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 144 с.
27. Козлов В.И. Физическое развитие ребенка – М.: Просвещение, 1983. – 251 с.
28. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) – Новосибирск, 1998. – 102 с. (часть 1).
29. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) – Новосибирск, 1998. – 238 с. (часть 2, 3).
30. Крячко И.А. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1946.
31. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма – М.: Просвещение, 1976. – 239 с., ил.
32. Лечебная гимнастика для детей с нарушениями осанки и сколиозом начальных степеней – СПб: Научно-исследовательский институт детской ортопедии имени Г.И. Турнера, 1999.
33. Литвинов Е.Н., Асоилов А.Г., Лях В.И., Кофман Л.Б., Попков А.В. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 1998.
34. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001. – 80 с., ил.
35. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Ура, физическая культура! Учебник для учащихся 2-4 классов. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2000. – 95 с., ил.
36. Матвеев А.П., Малыхина М.В. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы: 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2003. – 29 с.
37. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 107 с.
38. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Байнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб: «Детство-пресс», 2003. – 32 с., ил.
39. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду – М.: Просвещение, 1973 – 288 с., ил.
40. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. -188с.
41. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.
42. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с., ил.
43. Райзман А.М., Багров Ф.И. Лечебная гимнастика и массаж при сколиозах. – М: Медгиз, 1963.
44. Савенков А.И. Одаренные дети в детском саду и школе: Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений. – М: Издательский Центр «Академия», 2000. – 232 с.
45. Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. – СПб: «Детство-Пресс», 1999. – 48 с.
46. Страковская В.Л. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие – М.: Терра-Спорт, 2000. – 112 с., ил.
47. Тарасова Г.В. Ребенок от года до трех. – М.: Медицина, 1985. – 128 с., ил.
48. Укран М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика (учебник) – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 93 с.
49. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006. – 128с.
50. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – М.: Медицина, 1983.
51. Фромм А. Азбука для родителей. Перевод И.Г. Константиновой. Предисл. И.М. Воронцова. – Л.: Лениздат, 1991. – 319 с., ил.

52. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у дошкольников. Методические рекомендации. – СПб: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 44 с.
53. Ханемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. – 72 с.
54. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Практикум по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие. – Минск, 1999. – 109 с.
55. Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р., Лебедев, Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).
56. Шмелин А.М. Гимнастика – М.: Физкультура и спорт, 1979

Ц
И
П
Р
О
В
Ы
Е

О
Б
Р
А
З
О
В
А
Т
Е
Л
Ь
Н
Ы
Е

Р
Е
С
У
Р
С
Ы

И

Р
Е
С
У
Р
С
Ы

С
Е
Т

Портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>

Раздел «Оценочные материалы»

Таблица нормативов по физкультуре 2 класса

Мальчики			Упражнение 2 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	Бег на 30 метров (сек)	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	Челночный бег 3х10 м (сек)	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4х9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
1050	950	850	Шестиминутный бег (м)	750	650	550
10	8	6	Многоскоки 8 прыжков (м)	9	7	5
150	125	110	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
60	50	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	65	55	40
40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28

23	18	13	Метание мяча 150 г (м)	16	12	7
15	12	10	Метание теннисного мяча (м)	12	10	8
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1

4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
14	9	7	Подтягивание из виса лёжа (раз)	11	7	5
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
11	9	5	Отжимания от пола (раз)	9	5	3
18	15	12	Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	13	10
32	27	18	Поднимание туловища 60 сек (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+6	+4

Таблица нормативов по физкультуре 3 класса

Мальчики			Упражнение 3 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	6.5	7.1	Бег на 30 метров (сек)	6.1	6.6	7.3
9.1	9.8	10.5	Челночный бег 3х10 м (сек)	9.4	10.2	10.8
12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4х9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
5.12	6.30	7.21	Бег на 1000 метров	5.55	6.55	7.45
1050	950	850	Шестиминутный бег (м)	750	650	550
10	8	6	Многоскоки 8 прыжков (м)	9	7	5
142	122	108	Прыжок в длину с места (см)	137	117	103
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
60	50	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	65	55	40
40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28

23	18	13	Метание мяча 150 г (м)	16	12	7
15	12	10	Метание теннисного мяча (м)	12	10	8
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
5	4	2	Подтягивание из виса (раз)			
16	10	6	Подтягивание из виса лёжа (раз)	12	7	4
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
18	11	5	Отжимания от пола (раз)	12	7	4
18	15	12	Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	13	10
37	25	20	Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	22	17
+7	+3	+1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+9	+5	+3

Таблица нормативов по физкультуре 4 класса

Мальчики			Упражнение 4 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.9	6.3	Бег на 30 метров (сек)	5.5	6.1	6.5
8.4	9.2	9.7	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.6	9.4	10.1
12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4х9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
4.42	5.41	6.20	Бег на 1000 метров	5.03	6.12	6.40
1100	1000	900	Шестиминутный бег (м)	800	700	600
12	10	8	Многоскоки 8 прыжков (м)	11	9	7
162	142	128	Прыжок в длину с места (см)	152	132	118
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
70	60	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	80	70	50
40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28

28	22	18	Метание мяча 150 г (м)	20	15	12
18	15	13	Метание теннисного мяча (м)	15	13	11
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
6	4	2	Подтягивание из виса (раз)			
21	13	8	Подтягивание из виса лёжа (раз)	16	10	7
25	15	10	Вис на согнутых руках (сек)	20	13	8
22	13	10	Отжимания от пола (раз)	13	7	5
23	17	14	Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	15	12
43	33	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	28	23
+8	+4	+2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+11	+5	+3

4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
14	9	7	Подтягивание из виса лёжа (раз)	11	7	5
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
11	9	5	Отжимания от пола (раз)	9	5	3
18	15	12	Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	13	10
32	27	18	Поднимание туловища 60 сек (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+8	+6	+4

Форма аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

Аттестации по предмету «физическая культура» для детей с отклонениями в состоянии здоровья, освобожденных от практических занятий осуществляется в форме устного опроса обучающихся по теме урока (теория), презентации, реферата, тестирования, творческих работ (рисунки, поделки, кроссворды и пр.)