МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ КОТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МБОУ СШ № 6 г. Котово

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании КТНО	зам. директора по УВР	директор
Томилина Л.Н.	Мартыненко Л.П.	Гаджирамазанова О.С.
Протокол № 1 от 31.08.2026г.		Приказ № 98-од от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12043267)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1-4 классов

Гордеева Н.И.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1		0,1	01.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1		0,1	03.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		0,1	04.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1		0,1	08.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
5	Основные направления физической культуры и спорта	1		0,1	10.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		0,1	11.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1		0,1	15.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1		0,1	17.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
9	Техника выполнения основных строевых команд	1		0,1	18.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
10					22.09.26	
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1		0,1	24.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
12	Принципы закаливания	1		0,1	25.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		0,1	29.09.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		0,1	01.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		0,1	02.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		0,1	06.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		0,1	08.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
18	Виды танцевальных движений	1		0,1	09.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
19	Основные элементы физических упражнений	1		0,1	13.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		0,1	15.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
21	Техника выполнения гимнастического шага Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1		0,1	16.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
22		1			20.10.26	
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1		0,1	22.10.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		0,1	23.10.26	Физическая культура, 1 - 4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		0,1	05.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		0,1	06.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		0,1	1011.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
28					12.11.26	
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1		0,1	13.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		0,1	17.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1		0,1	19.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп Техника выполнения упражнений для	1		0,1	20.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

	укрепления мышц стопы					МГПУ
33					24.11.26	
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		0,1	26.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		0,1	27.11.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
36	Методика составления комбинаций упражнений	1		0,1	01.12.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		0,1	03.12.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		0,1	04.12.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1		0,1	08.12.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
40					10.12.26	
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1		0,1	11.12.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
42	Техника выполнения упражнений для	1		0,1	15.12.26	Физическая

	увеличения подвижности плечевого пояса					культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		0,1	17.12.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
44					18.12.26	
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		0,1	22.12.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1		0,1	24.12.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросски, ловли	1		0,1	25.12.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1		0,1	29.12.26	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1		0,1	12.01.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1		0,1	114.01.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

51					15.01.27	
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		0,1	19.01.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		0,1	21.01.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		0,1	22.01.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1		0,1	26.01.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		0,1	28.01.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр Ролевые подвижные игры	1		0,1	29.01.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
58					02.02.27	
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		0,1	04.02.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1		0,1	05.02.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1		0,1	09.02.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1		0,1	11.02.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1		0,1	12.02.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1		0,1	25.02.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1		0,1	26.02.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1		0,1	02.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1		0,1	04.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
68	Игры с гимнастическим предметом	1		0,1	05.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		0,1	09.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1		0,1	11.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1		0,1	12.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
72	Спортивные эстафеты с мячом	1		0,1	16.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1		0,1	18.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1		0,1	19.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
75	Организующие команды при построении	1		0,1	23.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1		0,1	25.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1		0,1	26.03.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
78	Техника выполнения гимнастических	1		0,1	06.04.27	Физическая

	упражнений партерной разминки на формирование осанки					культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1		0,1	08.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		0,1	09.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		0,1	13.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		0,1	15.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		0,1	16.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		0,1	20.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		0,1	22.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		0,1	23.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ

87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1		0,1	27.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		0,1	29.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		0,1	30.04.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		0,1	04.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1		0,1	06.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1		0,1	07.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		0,1	11.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1		0,1	13.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у	1		0,1	14.05.27	Физическая культура, 1 - 4

	соперника одной рукой					классы ГАОУ ВО МГПУ
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1		0,1	18.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1		0,1	20.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1		0,1	21.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1		0,1	25.05.27	Физическая культура, 1 - 4 классы ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		91	0	9,1		