МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Департамент образования Администрации городского округа Самара

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 116 имени Героя Советского Союза И.В. Панфилова» городского округа Самара

МБОУ «Школа № 116» г. о. Самара

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель МО учителей естественно-научного цикла	Зам. директора	Директор
_____ Л.В. Гущенская	_____ Д.М. Новиков	_____ А.Е. Виноградов
Протокол № 1 от «28» 08 2026 г.	«28» 08 2026 г.	Приказ № 173-од от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8112628)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

ЭЦП

C=RU, O="МБОУ ""Школа №116""", CN=Виноградов Андрей Евгеньевич, E=sdo.school_116@63edu.ru
00dcba207cb04d9b1e

Самара 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и

укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции

интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что

обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных

особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе

(«мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

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:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и

способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для

занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и

представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях(в движении, лежа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	6	библиотека ЦОК
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3	библиотека ЦОК
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	библиотека ЦОК
2.3	Строевые команды и построения	1	библиотека ЦОК
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	33	библиотека ЦОК
1.2	Игры и игровые задания	21	библиотека ЦОК

1.3	Организующие команды и приёмы	1	библиотека ЦОК
Итого по разделу		55	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Овладение физическими упражнениями	29	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		29	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	4	библиотека ЦОК
1.2	Основы навыков плавания	1	библиотека ЦОК
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3	библиотека ЦОК
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	библиотека ЦОК
Итого по разделу		7	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	32	библиотека ЦОК
1.2	Игры и игровые задания	7	библиотека ЦОК
1.3	Организующие команды и приёмы	1	библиотека ЦОК

Итого по разделу		40	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16	библиотека ЦОК
Итого по разделу		16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	библиотека ЦОК
1.2	Основы навыков плавания	4	библиотека ЦОК
Итого по разделу		7	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5	библиотека ЦОК
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	библиотека ЦОК
Итого по разделу		7	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	22	библиотека ЦОК
1.2	Игры и игровые задания	6	библиотека ЦОК
Итого по разделу		28	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8	библиотека ЦОК
2.2	Спортивные упражнения	12	библиотека ЦОК
2.3	Туристические физические упражнения	2	библиотека ЦОК
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4	библиотека ЦОК
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	5	библиотека ЦОК
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Способы физкультурной деятельности	9	библиотека ЦОК
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17	библиотека ЦОК
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2	библиотека ЦОК
1.3	Игры и игровые задания	4	библиотека ЦОК
Итого по разделу		23	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	9	библиотека ЦОК
2.2	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	6	библиотека ЦОК
2.3	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	6	библиотека ЦОК
2.4	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4	библиотека ЦОК
2.5	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3	библиотека ЦОК
2.6	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	библиотека ЦОК
Итого по разделу		31	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1.	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	02.09.2026	библиотека ЦОК
2.	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	03.09.2026	библиотека ЦОК
3.	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	04.09.2026	библиотека ЦОК
4.	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	09.09.2026	библиотека ЦОК

5.	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	10.09.2026	библиотека ЦОК
6.	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	11.09.2026	библиотека ЦОК
7.	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	16.09.2026	библиотека ЦОК
8.	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	17.09.2026	библиотека ЦОК
9.	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1	18.09.2026	библиотека ЦОК
10.	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	23.09.2026	библиотека ЦОК
11.	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	24.09.2026	библиотека ЦОК
12.	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	25.09.2026	библиотека ЦОК

13.	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	30.09.2026	библиотека ЦОК
14.	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	01.10.2026	библиотека ЦОК
15.	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	02.10.2026	библиотека ЦОК
16.	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	07.10.2026	библиотека ЦОК
17.	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	08.10.2026	библиотека ЦОК
18.	Виды танцевальных движений	1	09.10.2026	библиотека ЦОК
19.	Основные элементы физических упражнений	1	14.10.2026	библиотека ЦОК
20.	Основные элементы физических упражнений		15.10.2026	библиотека ЦОК
21.	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	16.10.2026	библиотека ЦОК
22.	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	21.10.2026	библиотека ЦОК
23.	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов:	1	22.10.2026	библиотека ЦОК

	приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону			
24.	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	23.10.2026	библиотека ЦОК
25.	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	05.11.2026	библиотека ЦОК
26.	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	06.11.2026	библиотека ЦОК
27.	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1	11.11.2026	библиотека ЦОК
28.	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1	12.11.2026	библиотека ЦОК
29.	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	13.11.2026	библиотека ЦОК
30.	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	18.11.2026	библиотека ЦОК
31.	Техника выполнения упражнений для	1	19.11.2026	библиотека ЦОК

	выворотности стоп; для укрепления мышц стопы			
32.	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1	20.11.2026	библиотека ЦОК
33.	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	25.11.2026	библиотека ЦОК
34.	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	26.11.2026	библиотека ЦОК
35.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	27.11.2026	библиотека ЦОК
36.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	02.12.2026	библиотека ЦОК
37.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	03.12.2026	библиотека ЦОК
38.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	04.12.2026	библиотека ЦОК
39.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1	09.12.2026	библиотека ЦОК
40.	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1	10.12.2026	библиотека ЦОК
41.	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации.	1	11.12.2026	библиотека ЦОК
42.	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации.	1	16.12.2026	библиотека ЦОК

43.	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	17.12.2026	библиотека ЦОК
44.	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	18.12.2026	библиотека ЦОК
45.	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	23.12.2026	библиотека ЦОК
46.	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	24.12.2026	библиотека ЦОК
47.	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	25.12.2026	библиотека ЦОК
48.	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	13.01.2027	библиотека ЦОК
49.	Техника выполнения танцевальных шагов	1	14.01.2027	библиотека ЦОК
50.	Техника выполнения танцевальных шагов	1	15.01.2027	библиотека ЦОК
51.	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо.	1	20.01.2027	библиотека ЦОК
52.	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	21.01.2027	библиотека ЦОК
53.	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	22.01.2027	библиотека ЦОК
54.	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	27.01.2027	библиотека ЦОК

55.	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	28.01.2027	библиотека ЦОК
56.	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	29.01.2027	библиотека ЦОК
57.	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	03.02.2027	библиотека ЦОК
58.	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	04.02.2027	библиотека ЦОК
59.	Основные правила участия в музыкально-сценических играх.	1	05.02.2027	библиотека ЦОК
60.	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	10.02.2027	библиотека ЦОК
61.	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1	11.02.2027	библиотека ЦОК
62.	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1	12.02.2027	библиотека ЦОК
63.	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	24.02.2027	библиотека ЦОК
64.	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	25.02.2027	библиотека ЦОК
65.	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1	26.02.2027	библиотека ЦОК

66.	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1	03.03.2027	библиотека ЦОК
67.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1	04.03.2027	библиотека ЦОК
68.	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1	05.03.2027	библиотека ЦОК
69.	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	10.03.2027	библиотека ЦОК
70.	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1	11.03.2027	библиотека ЦОК
71.	Спортивные эстафеты с мячом	1	12.03.2027	библиотека ЦОК
	Спортивные эстафеты с мячом	1	17.03.2027	библиотека ЦОК
72.	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1	18.03.2027	библиотека ЦОК
73.	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1	19.03.2027	библиотека ЦОК

74.	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1	01.04.2027	библиотека ЦОК
75.	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1	02.04.2027	библиотека ЦОК
	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	07.04.2027	библиотека ЦОК
76.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	08.04.2027	библиотека ЦОК
77.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1	09.04.2027	библиотека ЦОК
78.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	14.04.2027	библиотека ЦОК
79.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	15.04.2027	библиотека ЦОК
80.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	16.04.2027	библиотека ЦОК
81.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	21.04.2027	библиотека ЦОК

82.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	22.04.2027	библиотека ЦОК
83.	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	23.04.2027	библиотека ЦОК
84.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	28.04.2027	библиотека ЦОК
85.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	29.04.2027	библиотека ЦОК
86.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	30.04.2027	библиотека ЦОК
87.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	04.05.2027	библиотека ЦОК
88.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	05.05.2027	библиотека ЦОК
89.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	06.05.2027	библиотека ЦОК
90.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	07.05.2027	библиотека ЦОК

91.	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1	12.05.2027	библиотека ЦОК
92.	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1	13.05.2027	библиотека ЦОК
93.	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	14.05.2027	библиотека ЦОК
94.	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	17.05.2027	библиотека ЦОК
95.	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1	18.05.2027	библиотека ЦОК
96.	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1	19.05.2027	библиотека ЦОК
97.	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1	20.05.2027	библиотека ЦОК

98.	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1	21.05.2027	библиотека ЦОК
99.	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	24.05.2027	библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	03.09.2026	библиотека ЦОК
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	04.09.2026	библиотека ЦОК
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	10.09.2026	библиотека ЦОК
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	11.09.2026	библиотека ЦОК
5	Общая характеристика плавания.. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	17.09.2026	библиотека ЦОК
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	18.09.2026	библиотека ЦОК
7	Краткая характеристика основных	1	24.09.2026	библиотека ЦОК

	физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей			
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	25.09.2026	библиотека ЦОК
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	01.10.2026	библиотека ЦОК
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	02.10.2026	библиотека ЦОК
11	Практика проведения ролевых игр	1	08.10.2026	библиотека ЦОК
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	09.10.2026	библиотека ЦОК
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	15.10.2026	библиотека ЦОК
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	16.10.2026	библиотека ЦОК

15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	22.10.2026	библиотека ЦОК
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	23.10.2026	библиотека ЦОК
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	05.11.2026	библиотека ЦОК
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	06.11.2026	библиотека ЦОК
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1	12.11.2026	библиотека ЦОК
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	13.11.2026	библиотека ЦОК
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	19.11.2026	библиотека ЦОК
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	20.11.2026	библиотека ЦОК
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития	1	26.11.2026	библиотека ЦОК

	координации			
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	27.11.2026	библиотека ЦОК
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	03.12.2026	библиотека ЦОК
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	04.12.2026	библиотека ЦОК
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1	10.12.2026	библиотека ЦОК
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	11.12.2026	библиотека ЦОК
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	17.12.2026	библиотека ЦОК
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1	18.12.2026	библиотека ЦОК
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	24.12.2026	библиотека ЦОК
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1	25.12.2026	библиотека ЦОК
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	14.01.2027	библиотека ЦОК

34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	15.01.2027	библиотека ЦОК
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1	21.01.2027	библиотека ЦОК
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	22.01.2027	библиотека ЦОК
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	28.01.2027	библиотека ЦОК
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	29.01.2027	библиотека ЦОК
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	04.02.2027	библиотека ЦОК
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	05.02.2027	библиотека ЦОК
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	11.02.2027	библиотека ЦОК
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	12.02.2027	библиотека ЦОК
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	18.02.2027	библиотека ЦОК
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	19.02.2027	библиотека ЦОК

45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1	25.02.2027	библиотека ЦОК
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	26.02.2027	библиотека ЦОК
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	04.03.2027	библиотека ЦОК
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	05.03.2027	библиотека ЦОК
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	11.03.2027	библиотека ЦОК
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	12.03.2027	библиотека ЦОК
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	18.03.2027	библиотека ЦОК

52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1	19.03.2027	библиотека ЦОК
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	01.04.2027	библиотека ЦОК
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	02.04.2027	библиотека ЦОК
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	08.04.2027	библиотека ЦОК
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	09.04.2027	библиотека ЦОК
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	15.04.2027	библиотека ЦОК
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	16.04.2027	библиотека ЦОК
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	22.04.2027	библиотека ЦОК
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего	1	23.04.2027	библиотека ЦОК

	тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед			
61	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	29.04.2027	библиотека ЦОК
62	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	30.04.2027	библиотека ЦОК
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1	06.05.2027	библиотека ЦОК
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков легкой атлетике	1	07.05.2027	библиотека ЦОК
65	Кроссовая подготовка	1	13.05.2027	библиотека ЦОК
66	Бег на 1000 метров	1	14.05.2027	библиотека ЦОК
67	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	20.05.2027	библиотека ЦОК
68	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	21.05.2027	библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	03.09.2026	библиотека ЦОК
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	04.09.2026	библиотека ЦОК
3	Подводящие упражнения и их назначение	1	10.09.2026	библиотека ЦОК
4	Правила дыхания при беге	1	11.09.2026	библиотека ЦОК
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при беге	1	17.09.2026	библиотека ЦОК
6	Дистанции бега на короткие дистанции	1	18.09.2026	библиотека ЦОК
7	Техника бега на 30 м	1	24.09.2026	библиотека ЦОК
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1	25.09.2026	библиотека ЦОК

9	Техника выполнения танцевальных движений	1	01.10.2026	библиотека ЦОК
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	02.10.2026	библиотека ЦОК
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1	08.10.2026	библиотека ЦОК
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1	09.10.2026	библиотека ЦОК
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1	15.10.2026	библиотека ЦОК
14	Строевые команды: построения, перестроения	1	16.10.2026	библиотека ЦОК
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	22.10.2026	библиотека ЦОК
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1	23.10.2026	библиотека ЦОК

17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1	05.11.2026	библиотека ЦОК
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1	06.11.2026	библиотека ЦОК
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1	12.11.2026	библиотека ЦОК
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1	13.11.2026	библиотека ЦОК
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	19.11.2026	библиотека ЦОК
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1	20.11.2026	библиотека ЦОК
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1	26.11.2026	библиотека ЦОК
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1	27.11.2026	библиотека ЦОК
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1	03.12.2026	библиотека ЦОК

26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	04.12.2026	библиотека ЦОК
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1	10.12.2026	библиотека ЦОК
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1	11.12.2026	библиотека ЦОК
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1	17.12.2026	библиотека ЦОК
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1	18.12.2026	библиотека ЦОК

31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1	24.12.2026	библиотека ЦОК
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	25.12.2026	библиотека ЦОК
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	14.01.2027	библиотека ЦОК
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1	15.01.2027	библиотека ЦОК
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1	21.01.2027	библиотека ЦОК
36	Акробатические упражнения для перемещений	1	22.01.2027	библиотека ЦОК
37	Игры с выталкиванием	1	28.01.2027	библиотека ЦОК
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1	29.01.2027	библиотека ЦОК
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1	04.02.2027	библиотека ЦОК
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1	05.02.2027	библиотека ЦОК

41	Игры на устойчивость	1	11.02.2027	библиотека ЦОК
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1	12.02.2027	библиотека ЦОК
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	18.02.2027	библиотека ЦОК
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	19.02.2027	библиотека ЦОК
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	25.02.2027	библиотека ЦОК
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	26.02.2027	библиотека ЦОК
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	04.03.2027	библиотека ЦОК
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	05.03.2027	библиотека ЦОК
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	11.03.2027	библиотека ЦОК
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	12.03.2027	библиотека ЦОК

51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	18.03.2027	библиотека ЦОК
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	19.03.2027	библиотека ЦОК
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	01.04.2027	библиотека ЦОК
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	02.04.2027	библиотека ЦОК
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	08.04.2027	библиотека ЦОК
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1	09.04.2027	библиотека ЦОК
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1	15.04.2027	библиотека ЦОК
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1	16.04.2027	библиотека ЦОК
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1	22.04.2027	библиотека ЦОК
60	Методика оценки изменений	1	23.04.2027	библиотека ЦОК

	показателей скорости при плавании на определенное расстояние			
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	29.04.2027	библиотека ЦОК
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	30.04.2027	библиотека ЦОК
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1	06.05.2027	библиотека ЦОК
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1	07.05.2027	библиотека ЦОК
65	Контрольно-тестовые упражнения	1	13.05.2027	библиотека ЦОК
66	Демонстрация группового показательного выступления	1	14.05.2027	библиотека ЦОК
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1	20.05.2027	библиотека ЦОК
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1	21.05.2027	библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	03.09.2026	библиотека ЦОК
2	Туристическая деятельность	1	04.09.2026	библиотека ЦОК
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1	10.09.2026	библиотека ЦОК
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1	11.09.2026	библиотека ЦОК
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1	17.09.2026	библиотека ЦОК
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими	1	18.09.2026	библиотека ЦОК

	упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры			
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1	24.09.2026	библиотека ЦОК
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	25.09.2026	библиотека ЦОК
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1	01.10.2026	библиотека ЦОК
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	02.10.2026	библиотека ЦОК
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1	08.10.2026	библиотека ЦОК
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1	09.10.2026	библиотека ЦОК
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1	15.10.2026	библиотека ЦОК

14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1	16.10.2026	библиотека ЦОК
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1	22.10.2026	библиотека ЦОК
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1	23.10.2026	библиотека ЦОК
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1	05.11.2026	библиотека ЦОК
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1	06.11.2026	библиотека ЦОК
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1	12.11.2026	библиотека ЦОК
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1	13.11.2026	библиотека ЦОК
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1	19.11.2026	библиотека ЦОК
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития	1	20.11.2026	библиотека ЦОК

	координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации			
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1	26.11.2026	библиотека ЦОК
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1	27.11.2026	библиотека ЦОК
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1	03.12.2026	библиотека ЦОК
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1	04.12.2026	библиотека ЦОК

27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1	10.12.2026	библиотека ЦОК
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1	11.12.2026	библиотека ЦОК
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1	17.12.2026	библиотека ЦОК
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1	18.12.2026	библиотека ЦОК
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1	24.12.2026	библиотека ЦОК
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1	25.12.2026	библиотека ЦОК
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1	14.01.2027	библиотека ЦОК

34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1	15.01.2027	библиотека ЦОК
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1	21.01.2027	библиотека ЦОК
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1	22.01.2027	библиотека ЦОК
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1	28.01.2027	библиотека ЦОК
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1	29.01.2027	библиотека ЦОК
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1	04.02.2027	библиотека ЦОК
40	Виды стилей плавания	1	05.02.2027	библиотека ЦОК
41	Техника удержания на воде	1	11.02.2027	библиотека ЦОК
42	Техника дыхания при плавании	1	12.02.2027	библиотека ЦОК
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1	18.02.2027	библиотека ЦОК
44	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1	19.02.2027	библиотека ЦОК

45	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1	25.02.2027	библиотека ЦОК
46	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	26.02.2027	библиотека ЦОК
47	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	04.03.2027	библиотека ЦОК
48	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1	05.03.2027	библиотека ЦОК
49	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1	11.03.2027	библиотека ЦОК
50	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1	12.03.2027	библиотека ЦОК
51	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1	18.03.2027	библиотека ЦОК
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1	19.03.2027	библиотека ЦОК
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1	01.04.2027	библиотека ЦОК
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	02.04.2027	библиотека ЦОК
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	08.04.2027	библиотека ЦОК

56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1	09.04.2027	библиотека ЦОК
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1	15.04.2027	библиотека ЦОК
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1	16.04.2027	библиотека ЦОК
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1	22.04.2027	библиотека ЦОК
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1	23.04.2027	библиотека ЦОК
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1	29.04.2027	библиотека ЦОК
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	30.04.2027	библиотека ЦОК
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1	06.05.2027	библиотека ЦОК

64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1	07.05.2027	библиотека ЦОК
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1	13.05.2027	библиотека ЦОК
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1	14.05.2027	библиотека ЦОК
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1	20.05.2027	библиотека ЦОК
68	Показательное выступление	1	21.05.2027	библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ