**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области**

**Управление образования администрации Воскресенского муниципального округа**

**МОУ Глуховская СШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  педагогическим советом Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Манакова А. В.  Протокол №1 от «27» августа 2025 г. |  | УТВЕРЖДЕНА  директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Михайлов В. Е.  Приказ №155 от «27» августа 2025 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2065236)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Глухово** **2025**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: Данный модуль реализуется отдельно в виде 3-го часа физической культуры и называется "Футбол для всех". Для него создается отдельная программа для реализации.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: Данный модуль реализуется отдельно в виде 3-го часа физической культуры и называется "Футбол для всех". Для него создается отдельная программа для реализации.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**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:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

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

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

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

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 0.5 | 0 | 0.5 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Осанка человека | 0.5 | 0 | 0.5 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 16 | 1 | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 15 | 1 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 15 | 1 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 15 | 0 | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 3 | 63 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 | 0 | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 14 | 2 | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | 2 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 14 | 1 | 13 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.4 | Подвижные игры | 17 | 0 | 17 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 12 | 1 | 11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 2 | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 15 | 1 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 3 | 0 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 18 | 2 | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 62 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 | 0 | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | 0 | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 11 | 1 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 2 | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 15 | 1 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 3 | 0 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 18 | 2 | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Урок физической культуры в школе. | 1 | 0 | 1 | 01.09.2025 |
| 2 | Правила поведения на уроке физической культуры. | 1 | 0 | 1 | 03.09.2025 |
| 3 | Режим дня. Гигиена обуви и одежды для занятий физической культурой. | 1 | 0 | 1 | 08.09.2025 |
| 4 | Л/атл.: Ходьба: под счет, на носках, пятках, разновидности ходьбы. | 1 | 0 | 1 | 10.09.2025 |
| 5 | Л/атл.: Ходьба: под счет, на носках, пятках, разновидности ходьбы. | 1 | 0 | 1 | 15.09.2025 |
| 6 | Л/атл.: Понятие «дистанция». Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег. | 1 | 0 | 1 | 17.09.2025 |
| 7 | Л/атл.: Бег: обычный бег, с ускорением. Понятие: «короткая дистанция». | 1 | 0 | 1 | 22.09.2025 |
| 8 | Л/атл.: Бег: обычный бег, с ускорением. Понятие: «короткая дистанция». | 1 | 0 | 1 | 24.09.2025 |
| 9 | Л/атл.: стартовые команды в беге. Выполнение стартовых команд. | 1 | 0 | 1 | 29.09.2025 |
| 10 | Л/атл.: Прыжки: на одной ноге, на двух на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 01.10.2025 |
| 11 | Л/атл.: Прыжки: на одной ноге, на двух на месте и в движении. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 06.10.2025 |
| 12 | Подвижные игры: "Изобрази животных", "Коршун и Цапли", "Совушка". | 1 | 0 | 1 | 08.10.2025 |
| 13 | Подвижные игры: "Займи свое место в шеренге", "постройся по росту", "Волк во рву". | 1 | 0 | 1 | 13.10.2025 |
| 14 | Подвижные игры: "Кто быстрее возьмет предмет", " заяц без логова", "вызов номеров". | 1 | 0 | 1 | 15.10.2025 |
| 15 | Подвижные игры: "Невод", "Удочка", " Белки и охотники". | 1 | 0 | 1 | 20.10.2025 |
| 16 | Подвижные игры: "у медведя во бору", "Космонавты", "куры в огороде". | 1 | 0 | 1 | 22.10.2025 |
| 17 | Гигиена человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Гигиена занятий гимнастикой. Спортивное оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой. | 1 | 0 | 1 | 05.11.2025 |
| 18 | Осанка человека. Упражнения для улучшения осанки. | 1 | 0 | 1 | 10.11.2025 |
| 19 | Акробатика: положения: упор присев, упор лежа, сед. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 12.11.2025 |
| 20 | Акробатика: группировка. Перекаты в группировке. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 17.11.2025 |
| 21 | Акробатика: группировка. Перекаты в группировке. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 19.11.2025 |
| 22 | Акробатика: из упора стоя на коленях, перекат в группировку. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2025 |
| 23 | Акробатика: из положения лежа на спине перекат в положение лежа на животе. | 1 | 0 | 1 | 26.11.2025 |
| 24 | Акробатика: повторение ранее изученных элементов. Контрольная комбинация из изученных элементов. | 1 | 1 | 0 | 01.12.2025 |
| 25 | Опорный прыжок: Разбег и запрыгивание на гимнастический мостик. | 1 | 0 | 1 | 03.12.2025 |
| 26 | Опорный прыжок: Вскок на козла (козел в ширину) и соскок в полуприсед с полунаклоном. | 1 | 0 | 1 | 08.12.2025 |
| 27 | Лазания по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 10.12.2025 |
| 28 | Перелазания через гимнастического козла. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2025 |
| 29 | Основы лазания по канату. Правила безопасности. | 1 | 0 | 1 | 17.12.2025 |
| 30 | лазания по канату | 1 | 0 | 1 | 22.12.2025 |
| 31 | Лазания по канату. | 1 | 0 | 1 | 24.12.2025 |
| 32 | Бревно гимнастическое (напольное): стойка на носках, ходьба по бревну. Ходьба с перешагиванием препятствий. Стойка на одной ноге. | 1 | 0 | 1 | 29.12.2025 |
| 33 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Гигиена занятий. Подбор и подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Ступающий лыжный шаг. | 1 | 0 | 1 | 12.01.2026 |
| 34 | Ступающий шаг. Основная стойка. Спуск с пологого склона в основной стойке. | 1 | 0 | 1 | 14.01.2026 |
| 35 | Ступающий шаг. Основная стойка. Спуск с пологого склона в основной стойке. | 1 | 0 | 1 | 19.01.2026 |
| 36 | Ступающий шаг. Основная стойка. Спуск с пологого склона в основной стойке. | 1 | 0 | 1 | 21.01.2026 |
| 37 | Скользящий шаг. Подъем "лесенкой". Преодоление пологого склона. | 1 | 0 | 1 | 26.01.2026 |
| 38 | Скользящий шаг. Подъем "лесенкой". Преодоление пологого склона. | 1 | 0 | 1 | 28.01.2026 |
| 39 | Основная стойка. Спуск с пологого склона в основной стойке. | 1 | 0 | 1 | 02.02.2026 |
| 40 | Основная стойка. Спуск с пологого склона в основной стойке. | 1 | 0 | 1 | 04.02.2026 |
| 41 | Скользящий шаг. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 09.02.2026 |
| 42 | Скользящий шаг. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 11.02.2026 |
| 43 | Скользящий шаг. Подвижные игры и эстафеты с лыжами и на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 25.02.2026 |
| 44 | Спуск с пологого склона в основной стойке. Подъем "лесенкой". | 1 | 0 | 1 | 02.03.2026 |
| 45 | Спуск с пологого склона в основной стойке. Подъем "лесенкой". | 1 | 0 | 1 | 04.03.2026 |
| 46 | Преодоление слабопересеченной местности 1,5-2 км. | 1 | 1 | 0 | 09.03.2026 |
| 47 | Лыжная подготовка: подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 11.03.2026 |
| 48 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | 16.03.2026 |
| 49 | Подвижные игры не командные без предметов: "волк во рву", "заяц без логова", "невод". | 1 | 0 | 1 | 18.03.2026 |
| 50 | Подвижные игры командные с мячом: "перестрелка", "собачки", "гонки мячей". | 1 | 0 | 1 | 30.03.2026 |
| 51 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры не командные без предметов. | 1 | 0 | 1 | 01.04.2026 |
| 52 | П/И.: командные без предметов. Упражнения «школа мяча». | 1 | 0 | 1 | 06.04.2026 |
| 53 | П/И.: командные с мячом. Упражнения «школа мяча». | 1 | 0 | 1 | 08.04.2026 |
| 54 | П/И.: на ловкость и ориентацию в пространстве. Упражнения «школа мяча». | 1 | 0 | 1 | 13.04.2026 |
| 55 | П/И.: в круге (хитрая лиса, удочка, выручай, займи место). Упражнения «школа мяча». | 1 | 0 | 1 | 15.04.2026 |
| 56 | П/И.: с элементами прыжком и преодоления препятствий. Упражнения «школа мяча». | 1 | 0 | 1 | 20.04.2026 |
| 57 | П/И.: с элементами бросков и попадания в цель. Упражнения «школа мяча». | 1 | 0 | 1 | 22.04.2026 |
| 58 | П/И.: с элементами единоборств и преодоления сопротивления партнера. Упражнения «школа мяча». | 1 | 0 | 1 | 27.04.2026 |
| 59 | Л/атл.: Кроссовая подготовка: равномерный бег (3-5 мин.), чередование ходьбы и бега, понятие «дистанция». | 1 | 0 | 1 | 29.04.2026 |
| 60 | Л/атл.: Правила быстрого бега. Специальные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 04.05.2026 |
| 61 | Л/атл.: Техника прыжка в длину с места. Выполнение на результат. | 1 | 0 | 1 | 06.05.2026 |
| 62 | Л/атл.: Стартовые команды в беге. Выполнение стартовых команд. | 1 | 0 | 1 | 11.05.2026 |
| 63 | Л/атл.: Стартовые команды в беге. Выполнение стартовых команд. | 1 | 0 | 1 | 13.05.2026 |
| 64 | Л/атл.: Бег 30 м. с высокого старта. Пробегание на результат. | 1 | 1 | 0 | 18.05.2026 |
| 65 | Л/атл.: специальные упражнения метателя. Положение «натянутого лука». | 1 | 0 | 1 | 20.05.2026 |
| 66 | Л/атл.: Бросок малого мяча: Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Специальные упражнения метателя. Положение «натянутого лука». | 1 | 0 | 1 | 25.05.2026 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 3 | 63 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение олимпийских игр. | 1 | 0 | 1 | 01.09.2025 |
| 2 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | 02.09.2025 |
| 3 | Л/атл.: высокий старт. Выполнение стартовых команд в спринтерском беге. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | 08.09.2025 |
| 4 | Л/атл.: бег 30 м. с высокого старта. Пробегание отрезков 3 по 10 метров. | 1 | 0 | 1 | 09.09.2025 |
| 5 | Л/атл.: прыжки: с поворотом на 180 градусов, прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. | 1 | 0 | 1 | 15.09.2025 |
| 6 | Л/атл.: прыжок в длину с места. Техника, правила. Выполнение на результат. | 1 | 1 | 0 | 16.09.2025 |
| 7 | Л/атл.: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров. | 1 | 0 | 1 | 22.09.2025 |
| 8 | Л/атл.: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров. | 1 | 0 | 1 | 23.09.2025 |
| 9 | Л/атл.: специальные упражнения метателя. Укрепление мышц плечевого пояса. Техника выполнения метаний. Положение «натянутого лука». | 1 | 0 | 1 | 29.09.2025 |
| 10 | Л/атл.: кроссовая подготовка: равномерный бег (4-5 мин.) по слабопересеченной местности. | 1 | 0 | 1 | 30.09.2025 |
| 11 | Правила подвижных игр. Техника безопасности. Гигиена одежды и обуви. П/и.: «белки и охотники», «совушка-сова», «коршун и цапли». | 1 | 0 | 1 | 06.10.2025 |
| 12 | П/и.: не командные без предметов. «догонялки с мячом», «догонялки в приседе», «чай-чай-выручай». | 1 | 0 | 1 | 07.10.2025 |
| 13 | П/и.: с прыжковыми упражнениями. «Удочка», «зайчики», «чехарда». | 1 | 0 | 1 | 13.10.2025 |
| 14 | П/и.: командные с элементами соревнований. «Переправа», «гонки мячей», «вызов номеров». | 1 | 0 | 1 | 14.10.2025 |
| 15 | П/и.: с элементами противодействия и единоборств. «Петухи», «вытяни из круга», «отбери мяч». | 1 | 0 | 1 | 20.10.2025 |
| 16 | П/и.: с мячом, с элементами спортивных игр. «Перестрелка», «подвижные ворота». | 1 | 0 | 1 | 21.10.2025 |
| 17 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Гигиена занятий гимнастикой. | 1 | 0 | 1 | 10.11.2025 |
| 18 | Строевые упражнения: расчет по номерам, перестроение из одной шеренги в две. | 1 | 0 | 1 | 11.11.2025 |
| 19 | Строевые упражнения: перестроение из двух шеренг в одну, повороты направо и налево в колонну по одному. | 1 | 0 | 1 | 17.11.2025 |
| 20 | Акробатика: Группировка. Из упора присев перекат в группировку. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2025 |
| 21 | Акробатика: Группировка. Из упора присев перекат в группировку. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2025 |
| 22 | Акробатика: Кувырок вперед из упора присев. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2025 |
| 23 | Акробатика: Стойка, на лопатках согнув ноги. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2025 |
| 24 | Акробатика: Комбинация из сочетания: кувырок, стойка, на лопатках согнув ноги. Из стойки, на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Контрольное занятие. | 1 | 1 | 0 | 02.12.2025 |
| 25 | Гимнастическая разминка. Обучение гимнастической разминке. | 1 | 0 | 1 | 08.12.2025 |
| 26 | Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2025 |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2025 |
| 28 | Упражнения с гимнастическим мячом. | 1 | 0 | 1 | 16.12.2025 |
| 29 | Опорный прыжок: разбег и запрыгивание на гимнастический мостик. | 1 | 0 | 1 | 22.12.2025 |
| 30 | Опорный прыжок: Вскок в упор стоя на коленях. Соскок прогнувшись. Контрольное занятие. | 1 | 1 | 0 | 23.12.2025 |
| 31 | Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне: шаги, повороты, стойка на одной. |  |  |  | 29.12.2025 |
| 32 | Физическое развитие: Гибкость как физическое качество. | 1 | 0 | 1 | 30.12.2025 |
| 33 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Гигиена занятий. Одежда лыжника в зависимости от температурного режима и характера занятий. | 1 | 0 | 1 | 12.01.2026 |
| 34 | Основы скользящего шага. Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте переступанием и прыжком. | 1 | 0 | 1 | 13.01.2026 |
| 35 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Основная стойка. | 1 | 0 | 1 | 19.01.2026 |
| 36 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 20.01.2026 |
| 37 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 26.01.2026 |
| 38 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2026 |
| 39 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 02.02.2026 |
| 40 | Преодоление дистанции 1,5 – 2,5 км. по слабопересеченной местности. Классический ход. | 1 | 1 | 0 | 03.02.2026 |
| 41 | Спуск с пологого склона в основной стойке. С лыжными палками и без лыжных палок. | 1 | 0 | 1 | 09.02.2026 |
| 42 | Спуск с пологого склона в основной стойке. С лыжными палками и без лыжных палок. | 1 | 0 | 1 | 10.02.2026 |
| 43 | Спуск с пологого склона в основной стойке. С лыжными палками и без лыжных палок. | 1 | 0 | 1 | 16.02.2026 |
| 44 | Спуск с пологого склона в основной стойке. С лыжными палками и без лыжных палок. | 1 | 0 | 1 | 17.02.2026 |
| 45 | Торможение лыжными палками и падением на бок. | 1 | 0 | 1 | 24.02.2026 |
| 46 | Торможение лыжными палками и падением на бок. | 1 | 0 | 1 | 02.03.2026 |
| 47 | Выносливость как физическое качество. | 1 | 0 | 1 | 03.03.2026 |
| 48 | П/и.: «найди нужный цвет», «вызов номеров», «поменяйся местами». | 1 | 0 | 1 | 09.03.2026 |
| 49 | П/и.: обучение стойке баскетболиста. Игры «Зеркало», «пробегайка». | 1 | 0 | 1 | 10.03.2026 |
| 50 | П/и.: обучение стойке баскетболиста. Игры «бег с тенью», «коршун, цыплята и наседка». | 1 | 0 | 1 | 16.03.2026 |
| 51 | П/и.: обучение стойке баскетболиста. Игры «волк во рву», «вышибалки в круге». | 1 | 0 | 1 | 17.03.2026 |
| 52 | П/и.: обучение передвижению игрока. Игры: «воробьи и вороны», «у медведя во бору», «красные и черные». | 1 | 0 | 1 | 30.03.2026 |
| 53 | Подвижные игры с мячом: «перестрелка». Упражнения «школа мяча» | 1 | 0 | 1 | 31.03.2026 |
| 54 | Подвижные игры с мячом: «охотники и утки». Упражнения «школа мяча». | 1 | 0 | 1 | 06.04.2026 |
| 55 | Подвижные игры с мячом: «вышибалки», «ловишки». Упражнения «школа мяча». | 1 | 0 | 1 | 07.04.2026 |
| 56 | Подвижные игры с мячом: «собачки». Упражнения «школа мяча». | 1 | 0 | 1 | 13.04.2026 |
| 57 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игры: «Зеркало», «Пробегайка». | 1 | 0 | 1 | 14.04.2026 |
| 58 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игры: «волк во рву», «вышибалки в круге». | 1 | 0 | 1 | 20.04.2026 |
| 59 | Дневник наблюдений по физической культуре. | 1 | 0 | 1 | 21.04.2026 |
| 60 | Закаливание организма. Утренняя зарядка. | 1 | 0 | 1 | 27.04.2026 |
| 61 | Развитие координации движений. | 1 | 0 | 1 | 28.04.2026 |
| 62 | Физическое развитие: сила как физическое качество. | 1 | 0 | 1 | 04.05.2026 |
| 63 | Л/атл.: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2026 |
| 64 | Л/атл.: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров. | 1 | 1 | 0 | 11.05.2026 |
| 65 | Л/атл.: прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | 12.05.2026 |
| 66 | Л/атл.: прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | 18.05.2026 |
| 67 | Л/атл.: высокий старт. Выполнение стартовых команд. Стартовое ускорение. бег 30 м. с высокого старта. Пробегание отрезков 3 по 10 метров. | 1 | 0 | 1 | 19.05.2026 |
| 68 | Л/атл.: кроссовая подготовка: равномерный бег (4-5 мин.) по слабопересеченной местности. | 1 | 0 | 1 | 25.05.2026 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 02.09.2025 |
| 2 | Измерение пульса на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 | 04.09.2025 |
| 3 | Л/атл.: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерская подготовка. Пробегание отрезков 6 по 20 м. | 1 | 0 | 1 | 09.09.2025 |
| 4 | Л/атл.: спринтерская подготовка. Стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. | 1 | 0 | 1 | 11.09.2025 |
| 5 | Л/атл.: метание малого мяча с места на дальность. Техника, тактика. | 1 | 0 | 1 | 16.09.2025 |
| 6 | Л/атл.: положение «натянутого лука». Укрепление мышц плечевого пояса. | 1 | 0 | 1 | 18.09.2025 |
| 7 | Л/атл.: прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Специальные упражнения прыгуна в длину. | 1 | 0 | 1 | 23.09.2025 |
| 8 | Л/атл.: правила выполнения прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 25.09.2025 |
| 9 | Л/атл.: техника и тактика выполнения прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 30.09.2025 |
| 10 | Баскетбол: понятия и общие положения игры. Прием и передача мяча двумя руками от груди с места. Игра «догони тень». | 1 | 0 | 1 | 02.10.2025 |
| 11 | Баскетбол: стойки баскетболиста. Перемещения в стойке. Игры: «зеркало», «коршун, цыплята и наседка». | 1 | 0 | 1 | 07.10.2025 |
| 12 | Баскетбол: Остановка в два шага и прыжком. Повороты на месте. Игра: «вышибалки в круге». | 1 | 0 | 1 | 09.10.2025 |
| 13 | Баскетбол: ведение мяча в движении с обводкой предметов поочередно правой и левой рукой. Игра: «невод». | 1 | 0 | 1 | 14.10.2025 |
| 14 | Баскетбол: ведение мяча в движении с обводкой предметов поочередно правой и левой рукой. Перевод мяча. Игра: «собачки в тройках». | 1 | 0 | 1 | 16.10.2025 |
| 15 | Баскетбол: бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места. | 1 | 0 | 1 | 21.10.2025 |
| 16 | Баскетбол: бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места. | 1 | 1 | 0 | 23.10.2025 |
| 17 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 06.11.2025 |
| 18 | Строевые упражнения. Перекаты, вращения, группировка. Повторение ранее изученных элементов. | 1 | 0 | 1 | 11.11.2025 |
| 19 | Акробатика: группировка. Из упора присев кувырок вперед. | 1 | 0 | 1 | 13.11.2025 |
| 20 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2025 |
| 21 | Акробатика: стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 20.11.2025 |
| 22 | Акробатика: контрольная комбинация из ранее изученных элементов. | 1 | 1 | 0 | 25.11.2025 |
| 23 | Опорный прыжок: разбег и запрыгивание на гимнастический мостик. | 1 | 0 | 1 | 27.11.2025 |
| 24 | Опорный прыжок: разбег и запрыгивание на гимнастический мостик. | 1 | 1 | 0 | 02.12.2025 |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке. Лазания по канату на три счета. | 1 | 0 | 1 | 04.12.2025 |
| 26 | Лазания по канату на три счета. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2025 |
| 27 | Перекладина гимнастическая (низкая): висы, виды висов. Передвижения в висе. | 1 | 0 | 1 | 11.12.2025 |
| 28 | Перекладина гимнастическая (низкая): висы, виды висов. Передвижения в висе. | 1 | 0 | 1 | 16.12.2025 |
| 29 | Бревно гимнастическое: ходьба приставными шагами с разворотом. | 1 | 0 | 1 | 18.12.2025 |
| 30 | Бревно гимнастическое: ходьба приставными шагами с разворотом. | 1 | 0 | 1 | 23.12.2025 |
| 31 | Закаливание организма. Виды закаливаний. | 1 | 0 | 1 | 25.12.2025 |
| 32 | Дыхательная и зрительная гимнастики. | 1 | 0 | 1 | 30.12.2025 |
| 33 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Гигиена занятий. | 1 | 0 | 1 | 13.01.2026 |
| 34 | Первые признаки обморожения, переохлаждения. Профилактика. | 1 | 0 | 1 | 15.01.2026 |
| 35 | Физика, биомеханика скольжения. Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. | 1 | 0 | 1 | 20.01.2026 |
| 36 | Скользящий шаг (без лыжных палок), одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 22.01.2026 |
| 37 | Скользящий шаг (без лыжных палок), одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2026 |
| 38 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 29.01.2026 |
| 39 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 03.02.2026 |
| 40 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 05.02.2026 |
| 41 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 10.02.2026 |
| 42 | Подъем "лесенкой" в пологий склон с боковым уклоном. | 1 | 0 | 1 | 12.02.2026 |
| 43 | Спуск с пологого склона в основной стойке. Поворот переступанием. | 1 | 0 | 1 | 17.02.2026 |
| 44 | Спуск с пологого склона в основной стойке. Поворот переступанием. | 1 | 0 | 1 | 19.02.2026 |
| 45 | Спуск с пологого склона в основной стойке. Торможение «плугом». | 1 | 0 | 1 | 24.02.2026 |
| 46 | Прикладные упражнения с лыжами и на лыжах. Преодоление препятствий. Преодоление слабопересеченной местности 1,5-2,5 км. классический ход. | 1 | 1 | 0 | 26.02.2026 |
| 47 | Лыжная подготовка: игры и эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 03.03.2026 |
| 48 | Плавание: техника безопасности на уроках плавания. Техника основных видов плавания. Основные упражнения плавцов. | 1 | 0 | 1 | 05.03.2026 |
| 49 | Плавание: имитация плавательных движений разными стилями плавания. Физическая подготовка пловцов. | 1 | 0 | 1 | 10.03.2026 |
| 50 | Плавание: имитация плавательных движений разными стилями плавания. Физическая подготовка пловцов. | 1 | 0 | 1 | 12.03.2026 |
| 51 | Подвижные игры с элементами игры в баскетбол: «собачки в круге с фитнесс-мячом». | 1 | 0 | 1 | 17.03.2026 |
| 52 | Подвижные игры с элементами игры в баскетбол: «пятнашки мячом», «коршун, цыплята и наседка». | 1 | 0 | 1 | 19.03.2026 |
| 53 | Подвижные игры с элементами игры в баскетбол: «американка». | 1 | 0 | 1 | 31.03.2026 |
| 54 | Волейбол: стойки волейболиста. Передвижения в стойках. | 1 | 0 | 1 | 02.04.2026 |
| 55 | Волейбол: прием и передача мяча сверху, после подбрасывания над собой. | 1 | 0 | 1 | 07.04.2026 |
| 56 | Волейбол: прием и передача мяча сверху, после подбрасывания над собой. | 1 | 0 | 1 | 09.04.2026 |
| 57 | Волейбол: прием и передача мяча снизу после подбрасывания над собой. | 1 | 0 | 1 | 14.04.2026 |
| 58 | Волейбол: прием и передача мяча снизу после подбрасывания над собой. | 1 | 0 | 1 | 16.04.2026 |
| 59 | Волейбол: Нижняя прямая подача. Правила расстановки игроков. Игра в «Пионербол». | 1 | 0 | 0 | 21.04.2026 |
| 60 | Волейбол: Нижняя прямая подача. Правила расстановки игроков. Игра в «Пионербол». | 1 | 1 | 0 | 23.04.2026 |
| 61 | Волейбол: Нижняя прямая подача. Правила расстановки игроков. Игра в «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | 28.04.2026 |
| 62 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. | 1 | 0 | 1 | 30.04.2026 |
| 63 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2026 |
| 64 | Л/атл.: бросок набивного мяча способом «из-за головы» с места и с разбега. Сидя и стоя. | 1 | 0 | 1 | 07.05.2026 |
| 65 | Л/атл.: бросок набивного мяча способом «из-за головы» с места и с разбега. Сидя и стоя. | 1 | 0 | 1 | 12.05.2026 |
| 66 | Л/атл.: бросок набивного мяча способом «из-за головы» с места и с разбега. Сидя и стоя. | 1 | 0 | 1 | 14.05.2026 |
| 67 | Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | 1 | 0 | 1 | 19.05.2026 |
| 68 | Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | 1 | 0 | 1 | 21.05.2026 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 62 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. | 1 | 0 | 1 | 02.09.2025 |
| 2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | 0 | 1 | 05.09.2025 |
| 3 | Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности на занятиях. | 1 | 0 | 1 | 09.09.2025 |
| 4 | Л/атл.: Старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование в спринте. | 1 | 0 | 1 | 12.09.2025 |
| 5 | Л/атл.: Бег 60 метров на результат с высокого старта. | 1 | 1 | 0 | 16.09.2025 |
| 6 | Л/атл.: основы эстафетного бега. Правила передачи эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 19.09.2025 |
| 7 | Л/атл.: Правила приема и передачи эстафетной палочки. | 1 | 0 | 1 | 23.09.2025 |
| 8 | Л/атл.: Тактика, техника и правила эстафетного бега. | 1 | 0 | 1 | 26.09.2025 |
| 9 | Л/атл.: полоса препятствий и прикладные упражнения с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | 30.09.2025 |
| 10 | Баскетбол: техника безопасности на занятиях баскетболом. Прием и передача мяча двумя руками от груди с места с изменением расстояния и направления передачи. | 1 | 0 | 1 | 03.10.2025 |
| 11 | Баскетбол: Прием и передача мяча двумя руками от груди с места с изменением расстояния и направления передачи. | 1 | 0 | 1 | 07.10.2025 |
| 12 | Баскетбол: Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока. | 1 | 0 | 1 | 10.10.2025 |
| 13 | Баскетбол: Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока. | 1 | 0 | 1 | 14.10.2025 |
| 14 | Баскетбол: бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с разных точек 3-х секундной зоны. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2025 |
| 15 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | 21.10.2025 |
| 16 | Баскетбол: стойка баскетболиста, перемещения в стойке. Игры: «волк во рву», «Пробегайка», «Зеркало». | 1 | 0 | 1 | 24.10.2025 |
| 17 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Гигиена зала (помещения) для занятий гимнастикой. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2025 |
| 18 | Акробатика: перекаты, группировка. Повторение ранее изученных элементов. | 1 | 0 | 1 | 11.11.2025 |
| 19 | Акробатика: кувырок вперед из упора присев. «Мост» с помощью и самостоятельно. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2025 |
| 20 | Акробатика: кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2025 |
| 21 | Акробатика: кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 21.11.2025 |
| 22 | Акробатика: составление и разучивание комбинации из изученных элементов. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2025 |
| 23 | Акробатика: контрольная комбинация из ранее изученных элементов. | 1 | 1 | 0 | 28.11.2025 |
| 24 | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок взмахом рук. | 1 | 0 | 1 | 02.12.2025 |
| 25 | Опорный прыжок: способом ноги врозь. Козел гимнастический в ширину (без фазы полета). | 1 | 0 | 1 | 05.12.2025 |
| 26 | Опорный прыжок: способом ноги врозь. Козел гимнастический в ширину, Расстояние от мостика до снаряда – индивидуально. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2025 |
| 27 | Опорный прыжок: способом ноги врозь. Козел гимнастический в ширину, Расстояние от мостика до снаряда – индивидуально. | 1 | 1 | 0 | 12.12.2025 |
| 28 | Перекладина гимнастическая: вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Соскок. | 1 | 0 | 1 | 16.12.2025 |
| 29 | Перекладина гимнастическая: размахивания в висе. Подъем переворотом в упор с помощь. | 1 | 0 | 1 | 19.12.2025 |
| 30 | Прикладные упражнения: лазания по канату, шаги по бревну, лазания по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 23.12.2025 |
| 31 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 1 | 26.12.2025 |
| 32 | Закаливание организма. Виды. Закаливающие процедуры. | 1 | 0 | 1 | 30.12.2025 |
| 33 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Предупреждение травматизма. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 13.01.2026 |
| 34 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 16.01.2026 |
| 35 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 20.01.2026 |
| 36 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2026 |
| 37 | Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2026 |
| 38 | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2026 |
| 39 | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | 03.02.2026 |
| 40 | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2026 |
| 41 | Одновременный одношажный ход. Прикладные упражнения на лыжах. Преодоление препятствий. | 1 | 0 | 1 | 10.02.2026 |
| 42 | Спуск с пологого склона. Торможение "плугом". | 1 | 0 | 1 | 13.02.2026 |
| 43 | Спуск с пологого склона. Торможение "плугом". | 1 | 0 | 1 | 17.02.2026 |
| 44 | Спуск с пологого склона. Торможение "плугом". | 1 | 0 | 1 | 20.02.2026 |
| 45 | Игры на лыжах: "догонялки", "паровозик". Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 24.02.2026 |
| 46 | Преодоление слабопересеченной местности 1,5-2,5 км. классический ход. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2026 |
| 47 | Преодоление слабопересеченной местности 1,5-2,5 км. классический ход. | 1 | 1 | 0 | 03.03.2026 |
| 48 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Общая физическая подготовка пловцов. | 1 | 0 | 1 | 06.03.2026 |
| 49 | Физические упражнения для подготовки пловцов. Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 10.03.2026 |
| 50 | Физические упражнения для подготовки пловцов. Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2026 |
| 51 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 1 | 17.03.2026 |
| 52 | Волейбол: техника безопасности на занятиях волейболом. Общие правила волейбола. Стойки волейболиста. Передвижения в стойках. | 1 | 0 | 1 | 20.03.2026 |
| 53 | Волейбол: передача мяча двумя руками сверху над собой. | 1 | 1 | 0 | 31.03.2026 |
| 54 | Волейбол: передача мяча снизу над собой. | 1 | 0 | 1 | 03.04.2026 |
| 55 | Волейбол: прием и передача мяча сверху (в парах). | 1 | 0 | 1 | 07.04.2026 |
| 56 | Волейбол: выход под мяч при выполнении приема и передачи мяча сверху в парах. | 1 | 0 | 1 | 10.04.2026 |
| 57 | Волейбол: работа рук при выполнении приема и передачи мяча снизу. | 1 | 0 | 1 | 14.04.2026 |
| 58 | Волейбол: нижняя прямая подача (основы техники). | 1 | 0 | 1 | 17.04.2026 |
| 59 | Волейбол: подвижные игры с волейбольным мячом. Игра в "пионербол". | 1 | 0 | 1 | 21.04.2026 |
| 60 | Баскетбол: Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока. | 1 | 0 | 1 | 24.04.2026 |
| 61 | Баскетбол: бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с разных точек 3-х секундной зоны. | 1 | 1 | 0 | 28.04.2026 |
| 62 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2026 |
| 63 | Баскетбол: стойка баскетболиста, перемещения в стойке. Игры: «волк во рву», «Пробегайка», «Зеркало». | 1 | 0 | 1 | 08.05.2026 |
| 64 | Л/атл.: прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». | 1 | 0 | 1 | 12.05.2026 |
| 65 | Л/атл.: прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». | 1 | 0 | 1 | 15.05.2026 |
| 66 | Л/атл.: прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». | 1 | 0 | 1 | 19.05.2026 |
| 67 | Л/атл.: метание малого мяча с разбега на дальность. Подводящие и специальные упражнения. | 1 | 0 | 1 | 22.05.2026 |
| 68 | Л/атл.: метание мяча. Положение «натянутого лука». | 1 | 0 | 1 | 26.05.2026 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

М. Н. Жуков "Подвижные игры.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

http://www.fizkulturavshkole.ru/

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/9/  
 https://www.gto.ru/