

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Местная администрация Терского муниципального района
МКОУ СОШ с.п. Арик

РАССМОТРЕНО

на МО учителей
начальных классов

Протокол №1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Бжембахова З.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ с.п.Арик

Шинтукова Л.М.

Приказ № 62 от

«31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11494361)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4

с.п Арик ,2026г

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, дозированной 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;

преимущество 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 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).

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.

Организуемые 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 физкультурминуток, 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 здоровьем 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 здоровьем 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 закалывающих 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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			//fiz-ra-ura.jimdotroe.com
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

2.3	Легкая атлетика	16			
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	4			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
1.2	Основы навыков плавания	1			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
Итого по разделу		7			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	32			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
1.2	Игры и игровые задания	7			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
1.3	Организуемые команды и приёмы	1			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
Итого по разделу		40			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	3			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	2			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	3	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	3	1		Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	1		Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	7			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		29			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы		
1	Что такое физическая культура	1			02.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
2	Современные физические упражнения	1			07.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			09.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			14.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			16.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			21.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			23.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			28.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			30.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			05.10.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			07.10.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			12.10.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			14.10.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			19.10.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			21.10.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			04.11.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			09.11.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			11.11.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			16.11.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			18.11.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			23.11.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			25.11.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
23	Разучивание прыжков в группировке	1			30.11.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			02.12.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
25	Строевые упражнения	1			07.12.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
26	Строевые упражнения	1			09.12.2026г	https://fiz-ra-
27	Сгибание рук в положении упор лежа	1			14.12.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
28	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			16.12.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
29	Способы построения и повороты стоя на месте	1			21.12.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
30	Способы построения и повороты стоя на месте	1			23.12.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			28.12.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			30.12.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

33	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			11.01.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
34	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			13.01.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			18.01.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			20.01.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
37	Чем отличается ходьба от бега	1			25.01.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			27.01.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			01.02.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			03.02.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			08.02.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			10.02.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			22.02.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
44	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			24.02.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			01.03.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
46	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			03.03.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			08.03.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			10.03.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			15.03.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			17.03.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			22.03.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			24.03.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			05.04.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			07.04.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
55	Считалки для подвижных игр	1			12.04.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			14.04.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			19.04.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			21.04.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			26.04.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			28.04.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			03.05.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			05.05.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			10.05.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			12.05.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			17.05.2027г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			02.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			07.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1			09.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			14.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1			16.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			21.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
7	Краткая характеристика основных 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	1			23.09.2026г	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			28.09.026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			30.09.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			05.10.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
11	Практика проведения ролевых игр	1			07.10.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			12.10.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1			14.10.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			19.10.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			21.10.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			04.11.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			09.11.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1			16.11.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1			18.11.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			23.11.206	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			23.11.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			30.11.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			02.12.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			07.12.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			09.12.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			14.12.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1			16.12.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			21.12.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			23.12.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1			28.12.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1			30.12.2026	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1			11.01.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			13.01.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			18.01.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1			20.01.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1			25.01.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1			27.01.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			01.02.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			03.02.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			08.02.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			10.02.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			15.02.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			17.02.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			22.02.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1			24.02.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1			01.03.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			03.03.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			08.03.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
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			10.03.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1			15.03.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			17.03.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1			22.03.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			24.03.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			05.04.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			07.04.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			12.04.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			14.04.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1			19.04.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1			21.04.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			26.04.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1			28.04.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
62	Правила дыхания в воде	1			03.05.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1			05.05.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1			10.05.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1			12.05.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			17.05.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			19.05.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	1			24.05.2027	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие.	1			02.09.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			07.09.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			09.09.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Правила дыхания в воде при плавании	1			14.09.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			16.09.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Виды спортивных стилей плавания	1			21.09.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

7	Техника спортивных стилей плавания	1			23.09.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1			28.09.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Техника выполнения танцевальных движений	1			30.09.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			05.10.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			07.10.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			12.10.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			14.10.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Строевые команды: построения, перестроения	1			19.10.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических	1			21.10.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

	упражнений с постепенным увеличением нагрузки					
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1			09.11.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			11.11.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			16.11.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			18.11.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1			23.11.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			25.11.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1			02.12.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	1			07.12.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1			09.12.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			14.12.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			16.12.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			21.12.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
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			23.12.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			28.12.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			30.12.2026г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			11.01.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			13.01.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			18.01.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			20.01.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			25.01.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			27.01.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
37	Игры с выталкиванием	1			01.02.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			03.02.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			08.02.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			10.02.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

41	Игры на устойчивость	1			15.02.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			17.02.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			22.02.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			24.02.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			01.03.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			03.03.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			10.03.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			15.03.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			17.03.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			22.03.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			24.03.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			05.04.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			07.04.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			12.04.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			14.04.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			19.04.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			21.04.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			26.04.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			28.04.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			03.05.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892

61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			05.05.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			10.05.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1			12.05.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			17.05.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Контрольно-тестовые упражнения	1			19.0.2027г5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
66	Демонстрация группового показательного выступления	1			21.05.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
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			24.05.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			26.05.2027г	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			02.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			07.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			09.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			14.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			16.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			21.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			23.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			28.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			30.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Закаливание организма	1			05.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Акробатическая комбинация	1			07.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

12	Акробатическая комбинация	1			12.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			14.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			19.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			21.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Сдача нормативов.	1	1		09.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Обучение опорному прыжку	1			11.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

18	Обучение опорному прыжку	1			16.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			18.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			23.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			25.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			30.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			02.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			07.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			09.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			14.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			16.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			21.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Беговые упражнения	1			23.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

30	Беговые упражнения. Сдача нормативов.	1	1		28.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Метание малого мяча на дальность	1			30.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Метание малого мяча на дальность	1			13.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			18.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			20.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			25.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			27.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			01.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			03.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			08.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			10.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			15.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			17.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Упражнения из игры волейбол	1			22.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Упражнения из игры волейбол	1			24.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Упражнения из игры баскетбол	1			01.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Упражнения из игры баскетбол	1			03.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Упражнения из игры футбол	1			08.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

48	Упражнения из игры футбол	1			10.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			15.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			17.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			24.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Сдача нормативов.	1	1		05.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			07.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			12.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			14.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			19.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			21.0426.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			28.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			03.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61-62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			05.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63-64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	2			10.05 12.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65-66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Сдача нормативов.	2	1		17.05 19.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67-68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	2			24.05 26.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/И.А. Винер-Усманова, О.Д. Цыганкова Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура – 1-4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

Местная администрация Терского муниципального района

МКОУ СОШ с.п. Арик

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического совета

Протокол №1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Бжембахова З.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ
с.п.Арик

Шинтукова Л.М. 
Приказ №62
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11537957)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

с.п.Арик 2026

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

Местная администрация Терского муниципального района

МКОУ СОШ с.п. Арик

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического совета

Протокол №1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Бжембахова З.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ
с.п.Арик

Шинтукова Л.М.
Приказ №62
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11537957)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 классов

с.п.Арик 2026 г

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

Местная администрация Терского муниципального района

МКОУ СОШ с.п. Арик

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического совета

Протокол №1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Бжембахова З.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ
с.п.Арик

Шинтукова Л.М.
Приказ №62
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11537957)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 классов

с.п.Арик 2026 г

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

Местная администрация Терского муниципального района

МКОУ СОШ с.п. Арик

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического совета

Протокол №1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Бжембахова З.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ
с.п.Арик

Шинтукова Л.М.
Приказ №62
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11537957)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

с.п.Арик 2026 г

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Местная администрация Терского муниципального района
МКОУ СОШ с.п. Арик

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического совета

Протокол №1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Бжембахова З.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ
с.п.Арик

Шинтукова Л.М. 
Приказ №62
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11537957)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

с.п.Арик 2026 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся

данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой

с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы

упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте

и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации bivouака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура в основной школе	1			01.09.2026	
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			05.09.2026	
3.	Олимпийские игры древности	1			08.09.2026	
4.	Режим дня	1			12.09.2026	
5.	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			15.09.2026	
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			19.09.2026	
7.	Составление дневника по физической культуре	1			22.09.2026	
8.	Упражнения утренней зарядки	1			26.09.2026	
9.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1			29.09.2026	
10.	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			03.10.2026	

11.	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			06.10.2026	
12.	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			10.10.2026	
13.	Кувырок назад в группировке	1			13.10.2026	
14.	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1			17.10.2026	
15.	Опорные прыжки	1			20.10.2026	
16.	Опорные прыжки	1			24.10.2026	
17.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			07.11.2026	
18.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			10.11.2026	
19.	Упражнения на гимнастической лестнице	1			14.11.2026	
20.	Упражнения на гимнастической скамейке	1			17.11.2026	
21.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			21.11.2026	
22.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой	1			24.11.2026	

	перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
23.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			28.11.2026	
24.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			01.12.2026	
25.	Бег на длинные дистанции	1			05.12.2026	
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			08.12.2026	
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			12.12.2026	
28.	Бег на короткие дистанции	1			15.12.2026	
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1			19.12.2026	
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			22.12.2026	

31.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			26.12.2026	
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			29.12.2026	
33.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			12.01.2027	
34.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			16.01.2027	
35.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			19.01.2027	
36.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			23.01.2027	
37.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			26.01.2027	
38.	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			30.01.2027	
39.	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1			02.02.2027	
40.	Ведение мяча стоя на месте	1			06.02.2027	
41.	Ведение мяча в движении	1			09.02.2027	
42.	Ведение мяча в движении	1			13.02.2027	
43.	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1			16.02.2027	

	двумя руками от груди с места					
44.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			20.02.2027	
45.	Технические действия с мячом	1			27.02.2027	
46.	Технические действия с мячом	1			02.03.2027	
47.	Прямая нижняя подача мяча	1			06.03.2027	
48.	Прямая нижняя подача мяча	1			09.03.2027	
49.	Приём и передача мяча снизу	1			13.03.2027	
50.	Приём и передача мяча снизу	1			16.03.2027	
51.	Приём и передача мяча сверху	1			20.03.2027	
52.	Приём и передача мяча сверху	1			23.03.2027	
53.	Технические действия с мячом	1			06.04.2027	
54.	Технические действия с мячом	1			10.04.2027	
55.	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			13.04.2027	
56.	Остановка катящегося мяча внутренней сторонай стопы	1			17.04.2027	
57.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			20.04.2027	
58.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			24.04.2027	

59.	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			27.04.2027	
60.	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			01.05.2027	
61.	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			04.05.2027	
62.	Обводка мячом ориентиров	1			08.05.2027	
63.	Обводка мячом ориентиров	1			11.05.2027	
64.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.05.2027	
65.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.05.2027	
66.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			22.05.2027	
67.	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			25.05.2027	
68.	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			26.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			04.09.2026	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			05.09.2026	
3	Составление дневника физической культуры	1			11.09.2026	
4	Физическая подготовка человека	1			12.09.2026	
5	Основные показатели физической нагрузки	1			18.09.2026	
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			19.09.2026	
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			25.09.2026	
8	Упражнения для коррекции телосложения	1			26.09.2026	
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			02.10.2026	
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			03.10.2026	

11	Акробатические комбинации	1			09.10.2026	
12	Акробатические комбинации	1			10.10.2026	
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			16.10.2026	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			17.10.2026	
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			23.10.2026	
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			24.10.2026	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.11.2026	
18	Лазание по канату в три приема	1			07.11.2026	
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			13.11.2026	
20	Упражнения ритмической гимнастики	1			14.11.2026	
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			20.11.2026	

22	Спринтерский бег	1			21.11.2026	
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			27.11.2026	
24	Гладкий равномерный бег	1			28.11.2026	
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			04.12.2026	
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			05.12.2026	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			11.12.2026	
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			12.12.2026	
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			18.12.2026	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			19.12.2026	
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			25.12.2026	
32	Технические действия с мячом	1			26.12.2026	

33	Технические действия с мячом	1			15.01.2027	
34	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			16.01.2027	
35	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			22.01.2027	
36	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			23.01.2027	
37	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			29.01.2027	
38	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			30.01.2027	
39	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			05.02.2027	
40	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			06.02.2027	
41	Обводка мячом ориентиров	1			12.02.2027	
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1			13.02.2027	
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			19.02.2027	
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1			20.02.2027	
45	Упражнения в ведении мяча	1			26.02.2027	
46	Упражнения в ведении мяча	1			27.02.2027	
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1			05.03.2027	
48	Игровая деятельность с	1			06.03.2027	

	использованием технических приёмов					
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			12.03.2027	
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			13.03.2027	
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			19.03.2027	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			20.03.2027	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			26.03.2027	
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			09.04.2027	
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			10.04.2027	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			16.04.2027	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			17.04.2027	
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			23.04.2027	
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			24.04.2027	

60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			30.04.2027	
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			01.05.2027	
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			07.05.2027	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			08.05.2027	
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			14.05.2027	
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			15.05.2027	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			21.05.2027	
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			22.05.2027	
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			26.05.2027	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			01.09.2026	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			04.09.2026	
3	Составление дневника физической культуры	1			08.09.2026	
4	Физическая подготовка человека	1			11.09.2026	
5	Основные показатели физической нагрузки	1			15.09.2026	
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			18.09.2026	
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			22.09.2026	
8	Упражнения для коррекции телосложения	1			25.09.2026	
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			29.09.2026	
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			02.10.2026	

11	Акробатические комбинации	1			06.10.2026	
12	Акробатические комбинации	1			09.10.2026	
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			13.10.2026	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			16.10.2026	
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			20.10.2026	
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			23.10.2026	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.11.2026	
18	Лазание по канату в три приема	1			10.11.2026	
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			13.11.2026	
20	Упражнения ритмической гимнастики	1			17.11.2026	
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			20.11.2026	

22	Спринтерский бег	1			24.11.2026	
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			27.11.2026	
24	Гладкий равномерный бег	1			01.12.2026	
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			04.12.2026	
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			08.12.2026	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			11.12.2026	
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			15.12.2026	
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			18.12.2026	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			22.12.2026	
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			25.12.2026	
32	Технические действия с мячом	1			29.12.2026	

33	Технические действия с мячом	1			12.01.2027	
34	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			15.01.2027	
35	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			19.01.2027	
36	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			22.01.2027	
37	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			26.01.2027	
38	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			29.01.2027	
39	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			02.02.2027	
40	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			05.02.2027	
41	Обводка мячом ориентиров	1			09.02.2027	
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1			12.02.2027	
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			16.02.2027	
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1			19.02.2027	
45	Упражнения в ведении мяча	1			26.02.2027	
46	Упражнения в ведении мяча	1			02.03.2027	
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1			05.03.2027	
48	Игровая деятельность с	1			09.03.2027	

	использованием технических приёмов					
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			12.03.2027	
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			16.03.2027	
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			19.03.2027	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			23.03.2027	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			26.03.2027	
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			06.04.2027	
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			09.04.2027	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			13.04.2027	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			16.04.2027	
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			20.04.2027	
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			23.04.2027	

60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			27.04.2027	
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			30.04.2027	
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			04.05.2027	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			07.05.2027	
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			11.05.2027	
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			14.05.2027	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			18.05.2027	
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			21.05.2027	
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			25.05.2027	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			03.09.2026	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			04.09.2026	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			10.09.2026	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			11.09.2026	
5	Тактическая подготовка	1			17.09.2026	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			18.09.2026	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			24.09.2026	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			25.09.2026	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			01.10.2026	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			02.10.2026	

11	Акробатические комбинации	1			08.10.2026	
12	Акробатические пирамиды	1			09.10.2026	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1			15.10.2026	
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			16.10.2026	
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			22.10.2026	
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1			23.10.2026	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			05.11.2026	
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.11.2026	
19	Лазанье по канату в два приёма	1			12.11.2026	
20	Лазанье по канату в два приёма	1			13.11.2026	
21	Бег на короткие и средние дистанции	1			19.11.2026	
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30	1			20.11.2026	

	м и 60 м					
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			26.11.2026	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			27.11.2026	
25	Эстафетный бег	1			03.12.2026	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			04.12.2026	
27	Прыжки с разбега в высоту	1			10.12.2026	
28	Прыжки с разбега в длину	1			11.12.2026	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			17.12.2026	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			18.12.2026	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			24.12.2026	
32	Технические действия с мячом	1			25.12.2026	
33	Технические действия с мячом	1			14.01.2027	
34	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			15.01.2027	

35	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			21.01.2027	
36	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			22.01.2027	
37	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			28.01.2027	
38	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			29.01.2027	
39	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			04.02.2027	
40	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			05.02.2027	
41	Обводка мячом ориентиров	1			11.02.2027	
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			12.02.2027	
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			18.02.2027	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			19.02.2027	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			25.02.2027	
46	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			26.02.2027	
47	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			04.03.2027	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.03.2027	

49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.03.2027	
50	Верхняя прямая подача мяча	1			12.03.2027	
51	Верхняя прямая подача мяча	1			18.03.2027	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			19.03.2027	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			25.03.2027	
54	Перевод мяча за голову	1			26.03.2027	
55	Перевод мяча за голову	1			08.04.2027	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			09.04.2027	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.04.2027	
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			16.04.2027	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			22.04.2027	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1			23.04.2027	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			29.04.2027	

62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			30.04.2027	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			06.05.2027	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			07.05.2027	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.05.2027	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			14.05.2027	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			20.05.2027	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			21.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			01.09.2026	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			05.09.2026	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			08.09.2026	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			12.09.2026	
5	Тактическая подготовка	1			15.09.2026	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			19.09.2026	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			22.09.2026	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			26.09.2026	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			29.09.2026	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			03.10.2026	

11	Акробатические комбинации	1			06.10.2026	
12	Акробатические пирамиды	1			10.10.2026	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1			13.10.2026	
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			17.10.2026	
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			20.10.2026	
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1			24.10.2026	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			07.11.2026	
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			10.11.2026	
19	Лазанье по канату в два приёма	1			14.11.2026	
20	Лазанье по канату в два приёма	1			17.11.2026	
21	Бег на короткие и средние дистанции	1			21.11.2026	
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30	1			24.11.2026	

	м и 60 м					
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			28.11.2026	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			01.12.2026	
25	Эстафетный бег	1			05.12.2026	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			08.12.2026	
27	Прыжки с разбега в высоту	1			12.12.2026	
28	Прыжки с разбега в длину	1			15.12.2026	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.12.2026	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			22.12.2026	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			26.12.2026	
32	Технические действия с мячом	1			29.12.2026	
33	Технические действия с мячом	1			12.01.2027	
34	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			16.01.2027	

35	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			19.01.2027	
36	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			23.01.2027	
37	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			26.01.2027	
38	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			30.01.2027	
39	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			02.02.2027	
40	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			06.02.2027	
41	Обводка мячом ориентиров	1			09.02.2027	
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			13.02.2027	
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			16.02.2027	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			20.02.2027	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			27.02.2027	
46	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			02.03.2027	
47	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			06.03.2027	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			09.03.2027	

49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.03.2027	
50	Верхняя прямая подача мяча	1			16.03.2027	
51	Верхняя прямая подача мяча	1			20.03.2027	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			23.03.2027	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			06.04.2027	
54	Перевод мяча за голову	1			10.04.2027	
55	Перевод мяча за голову	1			13.04.2027	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.04.2027	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.04.2027	
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			24.04.2027	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			27.04.2027	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1			01.05.2027	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			04.05.2027	

62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			08.05.2027	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.05.2027	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.05.2027	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.05.2027	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			22.05.2027	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			25.05.2027	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			26.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			01.09.2026	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			03.09.2026	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			08.09.2026	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			10.09.2026	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			15.09.2026	
6	Упражнения для профилактики утомления	1			17.09.2026	
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			22.09.2026	
8	Акробатические комбинации	1			24.09.2026	
9	Акробатические комбинации	1			29.09.2026	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			01.10.2026	

11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			06.10.2026	
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			08.10.2026	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			13.10.2026	
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			15.10.2026	
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			20.10.2026	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			22.10.2026	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			05.11.2026	
18	Бег на длинные дистанции	1			10.11.2026	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			12.11.2026	
20	Прыжки в длину с разбега	1			17.11.2026	

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.11.2026	
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			24.11.2026	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			26.11.2026	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			01.12.2026	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			03.12.2026	
26	Технические действия с мячом	1			08.12.2026	
27	Технические действия с мячом	1			10.12.2026	
28	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			15.12.2026	
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			17.12.2026	
30	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			22.12.2026	
31	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			24.12.2026	
32	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			29.12.2026	

33	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			12.01.2027	
34	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			14.01.2027	
35	Обводка мячом ориентиров	1			19.01.2027	
36	Бег на короткие и средние дистанции	1			21.01.2027	
37	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			26.01.2027	
38	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			28.01.2027	
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			02.02.2027	
40	Эстафетный бег	1			04.02.2027	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			09.02.2027	
42	Прыжки с разбега в высоту	1			11.02.2027	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.02.2027	
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			18.02.2027	
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			25.02.2027	

46	Передача мяча одной рукой снизу	1			02.03.2027	
47	Передача мяча одной рукой снизу	1			04.03.2027	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			09.03.2027	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			11.03.2027	
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			16.03.2027	
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			18.03.2027	
52	Прямой нападающий удар	1			23.03.2027	
53	Прямой нападающий удар	1			25.03.2027	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			06.04.2027	
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			08.04.2027	
56	Тактические действия в защите	1			13.04.2027	
57	Тактические действия в нападении	1			15.04.2027	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.04.2027	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.04.2027	

60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			27.04.2027	
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			29.04.2027	
62	Правила игры в мини-футбол	1			04.05.2027	
63	Правила игры в мини-футбол	1			06.05.2027	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			11.05.2027	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			13.05.2027	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			18.05.2027	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			20.05.2027	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			25.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			01.09.2026	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			04.09.2026	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			08.09.2026	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			11.09.2026	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			15.09.2026	
6	Упражнения для профилактики утомления	1			18.09.2026	
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			22.09.2026	
8	Акробатические комбинации	1			25.09.2026	
9	Акробатические комбинации	1			29.09.2026	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			02.10.2026	

11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			06.10.2026	
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			09.10.2026	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			13.10.2026	
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			16.10.2026	
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			20.10.2026	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			23.10.2026	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			06.11.2026	
18	Бег на длинные дистанции	1			10.11.2026	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			13.11.2026	
20	Прыжки в длину с разбега	1			17.11.2026	

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			20.11.2026	
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			24.11.2026	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			27.11.2026	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			01.12.2026	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			04.12.2026	
26	Технические действия с мячом	1			08.12.2026	
27	Технические действия с мячом	1			11.12.2026	
28	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			15.12.2026	
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			18.12.2026	
30	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			22.12.2026	
31	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			25.12.2026	
32	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			29.12.2026	

33	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			12.01.2027	
34	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			15.01.2027	
35	Обводка мячом ориентиров	1			19.01.2027	
36	Бег на короткие и средние дистанции	1			22.01.2027	
37	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			26.01.2027	
38	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			29.01.2027	
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			02.02.2027	
40	Эстафетный бег	1			05.02.2027	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			09.02.2027	
42	Прыжки с разбега в высоту	1			12.02.2027	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.02.2027	
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.02.2027	
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			26.02.2027	

46	Передача мяча одной рукой снизу	1			02.03.2027	
47	Передача мяча одной рукой снизу	1			05.03.2027	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			09.03.2027	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			12.03.2027	
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			16.03.2027	
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			19.03.2027	
52	Прямой нападающий удар	1			23.03.2027	
53	Прямой нападающий удар	1			26.03.2027	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			06.04.2027	
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			09.04.2027	
56	Тактические действия в защите	1			13.04.2027	
57	Тактические действия в нападении	1			16.04.2027	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.04.2027	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			23.04.2027	

60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			27.04.2027	
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			30.04.2027	
62	Правила игры в мини-футбол	1			04.05.2027	
63	Правила игры в мини-футбол	1			07.05.2027	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			11.05.2027	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			14.05.2027	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			18.05.2027	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			21.05.2027	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			25.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			03.09.2026	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			04.09.2026	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			10.09.2026	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			11.09.2026	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			17.09.2026	
6	Упражнения для профилактики утомления	1			18.09.2026	
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			24.09.2026	
8	Акробатические комбинации	1			25.09.2026	
9	Акробатические комбинации	1			01.10.2026	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			02.10.2026	

11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			08.10.2026	
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			09.10.2026	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			15.10.2026	
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			16.10.2026	
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			22.10.2026	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			23.10.2026	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			05.11.2026	
18	Бег на длинные дистанции	1			06.11.2026	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			12.11.2026	
20	Прыжки в длину с разбега	1			13.11.2026	

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.11.2026	
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			20.11.2026	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			26.11.2026	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			27.11.2026	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			03.12.2026	
26	Технические действия с мячом	1			04.12.2026	
27	Технические действия с мячом	1			10.12.2026	
28	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			11.12.2026	
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			17.12.2026	
30	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			18.12.2026	
31	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			24.12.2026	
32	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			25.12.2026	

33	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			14.01.2027	
34	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			15.01.2027	
35	Обводка мячом ориентиров	1			21.01.2027	
36	Бег на короткие и средние дистанции	1			22.01.2027	
37	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			28.01.2027	
38	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			29.01.2027	
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			04.02.2027	
40	Эстафетный бег	1			05.02.2027	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			11.02.2027	
42	Прыжки с разбега в высоту	1			12.02.2027	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18.02.2027	
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.02.2027	
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			25.02.2027	

46	Передача мяча одной рукой снизу	1			26.02.2027	
47	Передача мяча одной рукой снизу	1			04.03.2027	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			05.03.2027	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			11.03.2027	
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			12.03.2027	
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			18.03.2027	
52	Прямой нападающий удар	1			19.03.2027	
53	Прямой нападающий удар	1			25.03.2027	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			26.03.2027	
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			08.04.2027	
56	Тактические действия в защите	1			09.04.2027	
57	Тактические действия в нападении	1			15.04.2027	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.04.2027	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.04.2027	

60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			23.04.2027	
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			29.04.2027	
62	Правила игры в мини-футбол	1			30.04.2027	
63	Правила игры в мини-футбол	1			06.05.2027	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			07.05.2027	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			13.05.2027	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			14.05.2027	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			20.05.2027	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			21.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**9 «А»КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			01.09.2026	
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			03.09.2026	
3	Восстановительный массаж	1			08.09.2026	
4	Банные процедуры	1			10.09.2026	
5	Измерение функциональных резервов организма	1			15.09.2026	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			17.09.2026	
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			22.09.2026	
8	Длинный кувырок с разбега	1			24.09.2026	
9	Кувырок назад в упор	1			29.09.2026	
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			01.10.2026	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			06.10.2026	

	подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			08.10.2026	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			13.10.2026	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			15.10.2026	
15	Упражнения черлидинга	1			20.10.2026	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			22.10.2026	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1			05.11.2026	
18	Бег на длинные дистанции	1			10.11.2026	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			12.11.2026	
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			17.11.2026	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в	1			19.11.2026	

	длину с места толчком двумя ногами					
22	Прыжки в высоту	1			24.11.2026	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			26.11.2026	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			01.12.2026	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1			03.12.2026	
26	Бег на короткие и средние дистанции	1			08.12.2026	
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			10.12.2026	
28	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			15.12.2026	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			17.12.2026	
30	Эстафетный бег	1			22.12.2026	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			24.12.2026	
32	Прыжки с разбега в высоту	1			29.12.2026	

33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12.01.2027	
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			14.01.2027	
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.01.2027	
36	Передача мяча одной рукой снизу	1			21.01.2027	
37	Передача мяча одной рукой снизу	1			26.01.2027	
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			28.01.2027	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			02.02.2027	
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			04.02.2027	
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			09.02.2027	
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.02.2027	
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.02.2027	
44	Ведение мяча	1			18.02.2027	
45	Ведение мяча	1			25.02.2027	

46	Передача мяча	1			02.03.2027	
47	Приемы и броски мяча на месте	1			04.03.2027	
48	Приемы и броски мяча на месте	1			09.03.2027	
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1			11.03.2027	
50	Приемы и броски мяча после ведения	1			16.03.2027	
51	Приемы и броски мяча после ведения	1			18.03.2027	
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			23.03.2027	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			25.03.2027	
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1			06.04.2027	
55	Приёмы и передачи в движении	1			08.04.2027	
56	Нападающий удар	1			13.04.2027	
57	Нападающий удар	1			15.04.2027	
58	Блокирование	1			20.04.2027	
59	Блокирование	1			22.04.2027	
60	Ведение мяча	1			27.04.2027	
61	Приемы мяча	1			29.04.2027	

62	Передачи мяча	1			04.05.2027	
63	Остановки и удары по мячу с места	1			06.05.2027	
64	Остановки и удары по мячу в движении	1			11.05.2027	
65	Остановки и удары по мячу в движении	1			13.05.2027	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			18.05.2027	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			20.05.2027	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			25.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			04.09.2026	
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			05.09.2026	
3	Восстановительный массаж	1			11.09.2026	
4	Банные процедуры	1			12.09.2026	
5	Измерение функциональных резервов организма	1			18.09.2026	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			19.09.2026	
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			25.09.2026	
8	Длинный кувырок с разбега	1			26.09.2026	
9	Кувырок назад в упор	1			02.10.2026	
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			03.10.2026	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			09.10.2026	

	подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			10.10.2026	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			16.10.2026	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			17.10.2026	
15	Упражнения черлидинга	1			23.10.2026	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			24.10.2026	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1			06.11.2026	
18	Бег на длинные дистанции	1			07.11.2026	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			13.11.2026	
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			14.11.2026	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в	1			20.11.2026	

	длину с места толчком двумя ногами					
22	Прыжки в высоту	1			21.11.2026	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			27.11.2026	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			28.11.2026	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1			04.12.2026	
26	Бег на короткие и средние дистанции	1			05.12.2026	
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			11.12.2026	
28	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			12.12.2026	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			18.12.2026	
30	Эстафетный бег	1			19.12.2026	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			25.12.2026	
32	Прыжки с разбега в высоту	1			26.12.2026	

33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			15.01.2027	
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			16.01.2027	
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			22.01.2027	
36	Передача мяча одной рукой снизу	1			23.01.2027	
37	Передача мяча одной рукой снизу	1			29.01.2027	
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			30.01.2027	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			05.02.2027	
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			06.02.2027	
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			12.02.2027	
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.02.2027	
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			19.02.2027	
44	Ведение мяча	1			20.02.2027	
45	Ведение мяча	1			26.02.2027	

46	Передача мяча	1			27.02.2027	
47	Приемы и броски мяча на месте	1			05.03.2027	
48	Приемы и броски мяча на месте	1			06.03.2027	
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1			12.03.2027	
50	Приемы и броски мяча после ведения	1			13.03.2027	
51	Приемы и броски мяча после ведения	1			19.03.2027	
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			20.03.2027	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			26.03.2027	
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1			09.04.2027	
55	Приёмы и передачи в движении	1			10.04.2027	
56	Нападающий удар	1			16.04.2027	
57	Нападающий удар	1			17.04.2027	
58	Блокирование	1			23.04.2027	
59	Блокирование	1			24.04.2027	
60	Ведение мяча	1			30.04.2027	
61	Приемы мяча	1			01.05.2027	

62	Передачи мяча	1			07.05.2027	
63	Остановки и удары по мячу с места	1			08.05.2027	
64	Остановки и удары по мячу в движении	1			14.05.2027	
65	Остановки и удары по мячу в движении	1			15.05.2027	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			21.05.2027	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			22.05.2027	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			26.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
- «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008
- «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», П.А. Киселев, С.Б. Киселев, Е.П. Киселева. - М.: «Планета»,2013
- Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2013

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

Местная администрация Терского муниципального района

МКОУ СОШ с.п. Арик

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического совета

Протокол №1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Бжембахова З.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ
с.п.Арик

Шинтукова Л.М. 
Приказ №62
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11537968)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

с.п.Арик 2026 г

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

Местная администрация Терского муниципального района

МКОУ СОШ с.п. Арик

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического совета

Протокол №1
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Бжембахова З.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ
с.п.Арик

Шинтукова Л.М. 
Приказ №62
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11537968)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

с.п.Арик 2026 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с

учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с

увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).

Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в

высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных учебных предметов;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 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	Физическая культура как социальное явление	2			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12			
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4			
4.2	Базовая физическая подготовка	7			
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 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	Здоровый образ жизни современного человека	3			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4			
4.2	Базовая физическая подготовка	7			
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			02.09.2026	
2.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			05.09.2026	
3.	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1			09.09.2026	
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			12.09.2026	
5.	Основы организации образа жизни современного человека	1			16.09.2026	
6.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			19.09.2026	
7.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			23.09.2026	
8.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			26.09.2026	
9.	Профилактика травматизма во время				30.09.2026	

	самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом					
10.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			03.10.2026	
11.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			07.10.2026	
12.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1			10.10.2026	
13.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			14.10.2026	
14.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			17.10.2026	
15.	Техническая подготовка в футболе	1			21.10.2026	
16.	Тактическая подготовка в футболе	1			24.10.2026	
17.	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			07.11.2026	
18.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			11.11.2026	
19.	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			14.11.2026	
20.	Развитие выносливости средствами игры футбол				18.11.2026	

21.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			21.11.2026	
22.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении				25.11.2026	
23.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			28.11.2026	
24.	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1			02.12.2026	
25.	Совершенствование техники удара по мячу в движении				05.12.2026	
26.	Тренировочные игры по мини-футболу	1			09.12.2026	
27.	Техника судейства игры футбол	1			12.12.2026	
28.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов				16.12.2026	
29.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов				19.12.2026	
30.	Техническая подготовка в баскетболе	1			23.12.2026	
31.	Тактическая подготовка в баскетболе	1			26.12.2026	
32.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			30.12.2026	
33.	Развитие координационных	1			13.01.2027	

	способностей средствами игры баскетбол					
34.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			16.01.2027	
35.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			20.01.2027	
36.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			23.01.2027	
37.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			27.01.2027	
38.	Тренировочные игры по баскетболу	1			30.01.2027	
39.	Техника судейства игры баскетбол	1			03.02.2027	
40.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов				06.02.2027	
41.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов				10.02.2027	
42.	Техническая подготовка в волейболе	1			13.02.2027	
43.	Тактическая подготовка в волейболе	1			17.02.2027	
44.	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			20.02.2027	
45.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			24.02.2027	
46.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			27.02.2027	

47.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			03.03.2027	
48.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			06.03.2027	
49.	Совершенствование техники нападающего удара	1			10.03.2027	
50.	Совершенствование техники одиночного блока	1			13.03.2027	
51.	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			17.03.2027	
52.	Тренировочные игры по волейболу	1			20.03.2027	
53.	Тренировочные игры по волейболу	1			24.03.2027	
54.	Техника судейства игры волейбол	1			07.04.2027	
55.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.04.2027	
56.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.04.2027	
57.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО				17.04.2027	
58.	Правила и техника выполнения	1			21.04.2027	

	норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м					
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1			24.04.2027	
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			28.04.2027	
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			01.05.2027	
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			05.05.2027	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1			08.05.2027	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12.05.2027	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			15.05.2027	

	на полу					
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1			19.05.2027	
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			22.05.2027	
68.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			26.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			02.09.2026	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			05.09.2026	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			09.09.2026	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			12.09.2026	
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			16.09.2026	
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1			19.09.2026	
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			23.09.2026	
8	Объективные и субъективные признаки утомления	1			26.09.2026	
9	Средства восстановления после физических нагрузок и	1			30.09.2026	

	соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы					
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			03.10.2026	
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1			07.10.2026	
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			10.10.2026	
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			14.10.2026	
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			17.10.2026	
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			21.10.2026	
16	Техническая подготовка в футболе	1			24.10.2026	
17	Тактическая подготовка в футболе	1			07.11.2026	
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			11.11.2026	
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			14.11.2026	

20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			18.11.2026	
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1			21.11.2026	
22	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1			25.11.2026	
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			28.11.2026	
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			02.12.2026	
25	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			05.12.2026	
26	Техническая подготовка в баскетболе	1			09.12.2026	
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1			12.12.2026	
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			16.12.2026	
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			19.12.2026	
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			23.12.2026	
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			26.12.2026	

32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			30.12.2026	
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			13.01.2027	
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			16.01.2027	
35	Тренировочные игры по баскетболу	1			20.01.2027	
36	Техническая подготовка в волейболе	1			23.01.2027	
37	Тактическая подготовка в волейболе	1			27.01.2027	
38	Общая физическая подготовка в волейболе	1			30.01.2027	
39	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1			03.02.2027	
40	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1			06.02.2027	
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			10.02.2027	
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			13.02.2027	
43	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			17.02.2027	

44	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			20.02.2027	
45	Тренировочные игры по волейболу	1			24.02.2027	
46	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			27.02.2027	
47	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			03.03.2027	
48	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			06.03.2027	
49	Техника захватов в атлетических единоборствах	1			10.03.2027	
50	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1			13.03.2027	
51	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			17.03.2027	
52	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1			20.03.2027	
53	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1			24.03.2027	
54	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1			07.04.2027	
55	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1			10.04.2027	
56	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			14.04.2027	

57	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1			17.04.2027	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1			21.04.2027	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1			24.04.2027	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			28.04.2027	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			01.05.2027	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			05.05.2027	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1			08.05.2027	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12.05.2027	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			15.05.2027	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1			19.05.2027	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			22.05.2027	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней	1			26.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 10-11 классы-учебник для учащихся общеобразовательных организаций

А.П.Матвеев, Е.С.Палехова

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Федеральная рабочая программа начального общего образования (для 10-11 классов образовательных организаций)
- Физическая культура 10-11 классы-учебник для учащихся общеобразовательных организаций А.П.Матвеев, Е.С.Палехова

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
<http://www.it-n.ru/communities>.
- Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> <https://resh.edu.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524525

Владелец Шинтукова Лариса Мухадиновна

Действителен с 12.02.2026 по 12.02.2027