

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 9 имени Героя Советского Союза  
Д.И. Ваничкина г. Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск  
Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании Методического  
совета протокол № 1  
от 26.08.2025 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ М.В. Корнилина  
26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ ООШ № 9  
г. Новокуйбышевска  
Приказ № 328-од  
от 26.08.2025 г.  
Г.Н. Недбало

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: «Физическая культура»

Класс: 1-4 классы

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой предмета  
«Физическая культура»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ВАРИАНТ 2**

1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на  
уровне начального общего образования**

**Личностные результаты**

**Метапредметные результаты**

**Предметные результаты**

**Модуль «Легкая атлетика»**

**Тематическое планирование**

1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

## **ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ВАРИАНТ № 2**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим

упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминутки и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения

в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 2 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).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

## 1 КЛАСС

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### *Легкая атлетика.*

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

#### *Подвижные игры.*

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

## **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

##### *Легкая атлетика.*

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

##### *Подвижные и спортивные игры.*

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча

снизу двумя руками на месте и в движении.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

##### *Легкая атлетика.*

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

##### *Подвижные и спортивные игры.*

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических

качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4 КЛАСС

##### **Знания о физической культуре**

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

##### **Способы самостоятельной деятельности**

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

##### **Физическое совершенствование**

###### *Оздоровительная физическая культура*

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

###### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

###### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

###### *Лыжная подготовка.*

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

###### *Подвижные и спортивные игры.*

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

###### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1 КЛАСС**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия:**

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними

общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно

высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **3 КЛАСС**

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической

культурой.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

## **4 КЛАСС**

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Базовые логические и исследовательские действия:**

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их

связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать

приросты в их показателях.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА**

### **МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

#### **Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика»**

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия легкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

*Целью* изучения модуля «Легкая атлетика» является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

*Задачами* изучения модуля «Легкая атлетика» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики,

их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Легкая атлетика».*

Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при

организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля «Легкая атлетика»**

Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировке) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):

игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

игры сюжетного характера;

командные игры;

беговые эстафеты;

сочетание беговых и прыжковых дисциплин;

сочетание беговых видов и видов метаний;

сочетание прыжков и метаний;

сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

Содержание модуля «Легкая атлетика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### ***Личностные результаты***

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями

в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### ***Метапредметные результаты***

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами легкой атлетики;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### ***Предметные результаты***

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;

умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;

способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;

способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков		
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	в процессе уроков		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	в процессе уроков		
1.2	Осанка человека	в процессе уроков		
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	в процессе уроков		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		
2.2	Легкая атлетика	20		
2.3	Подвижные и спортивные игры	31		
Итого по разделу		68		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	30		
Итого по разделу		30		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков		
<b>Раздел 2. . Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	в процессе уроков		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	в процессе уроков		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	в процессе уроков		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		
2.2	Легкая атлетика	12		
2.3	Подвижные и спортивные игры	20		
Итого по разделу		44		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24		
Итого по разделу		24		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков		
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	в процессе уроков		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	в процессе уроков		
2.3	Физическая нагрузка	в процессе уроков		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма	в процессе уроков		
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	в процессе уроков		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		
2.2	Легкая атлетика	12		
2.3	Подвижные и спортивные игры	20		
Итого по разделу		44		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24		
Итого по разделу		24		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков		
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	в процессе уроков		
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	в процессе уроков		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	в процессе уроков		
1.2	Закаливание организма	в процессе уроков		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		
2.2	Легкая атлетика	12		
2.3	Подвижные и спортивные игры	20		
2.4	Лыжная подготовка	12		
Итого по разделу		56		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		
Итого по разделу		12		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68		





**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Контроль-ные работы	Практические работы	
<i>Модуль "Легкая атлетика"-20 часов</i>					
1	Физическая культура как занятия физическими упражнениями и спортом, физическому развитию и физической подготовке. Равномерное передвижение в ходьбе с использованием лидера.	1			01.09.2025
2	Физическая культура как занятия физическими упражнениями и спортом, физическому развитию и физической подготовке. Равномерное передвижение в ходьбе с использованием лидера.	1			03.09.2025
3	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения.	1			05.09.2025
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде).	1			08.09.2025
5	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера.	1			10.09.2025
6	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	1			12.09.2025

7	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки: правила выполнения, входящих в неё упражнений. Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.	1			15.09.2025
8	Гигиена человека. Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).	1			17.09.2025
9	Осанка: отличительные признаки правильной и неправильной осанки. Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	1			19.09.2025
10	Осанка: отличительные признаки правильной и неправильной осанки. Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	1			22.09.2025
11	Осанка: возможные причины нарушения осанки. Прыжок в длину с места: правила выполнения, расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком.	1			24.09.2025
12	Осанка: способы профилактики нарушений осанки. Прыжок в длину с места: приземление после фазы полёта и измерение результата после приземления.	1			26.09.2025
13	Осанка: способы профилактики нарушений осанки. Прыжок в длину с места: приземление после фазы полёта и измерение результата после приземления.	1			29.09.2025
14	Комплекс упражнений для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Прыжок в длину с места: одновременное отталкивание двумя ногами - прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону.	1			01.10.2025

15	Комплекс упражнений для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Прыжок в длину с места, толчком двумя в полной координации.	1			03.10.2025
16	Прыжок в высоту с прямого разбега: фаза приземления после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки.	1			06.10.2025
17-18	Прыжок в высоту с прямого разбега: фаза отталкивания- прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением.	2			08.10.2025 10.10.2025
19-20	Прыжок в высоту с прямого разбега: фазы разбега -бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием.	2			13.10.2025 15.10.2025
<b>Модуль "Подвижные игры"-30 часов</b>					
21-22	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Правила и способы организации подвижных игр. Считалки для проведения подвижных игр.	2			17.10.2025 20.10.2025
23-25	Способы организации и подготовки игровых площадок. Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры без предметов.	3			22.10.2025 24.10.2025 10.11.2025
26-27	Правила самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Подвижные игры без предметов.	2			12.11.2025 14.11.2025
28-30	Игры и эстафеты с передачей мяча.	3			17.11.2025 19.11.2025 21.11.2025
31-33	Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча	3			24.11.2025 26.11.2025 28.12.2025
34-36	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	3			01.12.2025

					03.12.2025 05.12.2025
37-39	Игры для развития внимания	3			08.12.2025 10.12.2025 12.12.2025
40-42	Игры для развития быстроты	3			15.12.2025 17.12.2025 19.12.2025
43-46	Игры для развития ловкости	4			22.12.2025 24.12.2025 26.12.2025 29.12.2025
47-50	Игры для развития координации	4			29.12.2025 12.01.2026 14.01.2026 16.01.2026
<b><i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» - 18 часов</i></b>					
51-52	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2			19.01.2026 21.01.2026
53	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			23.01.2026
54-55	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	2			26.01.2026 28.01.2026

56-57	Комплекс общеразвивающих упражнений. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	2			30.01.2026 02.02.2026
58	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			04.02.2026 06.02.2026
59-60	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	2			06.02.2026 09.02.2026
61-62	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	2			11.02.2026 13.02.2026
63-64	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе.	2			25.02.2026 27.02.2026
65-66	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; подтягивания из положения лежа в висе.	2			02.03.2026 04.03.2026 06.03.2026
67-68	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	2			06.03.2026 11.03.2026
<b><i>Прикладно-ориентированная физическая культура – 30 часов</i></b>					
69-73	Правила соревнований по комплексу ГТО. Освоение техники выполнения тестовых упражнений.	5			13.03.2026 16.03.2026 18.03.2026 20.03.2026 23.03.2026 25.03.2026
74-78	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития гибкости.	5			27.03.2026 30.03.2026 01.04.2026 03.04.2026 06.04.2026
79-83	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития равновесия.	5			08.04.2026 10.04.2026

					13.04.2026 15.04.2026 17.04.2026
84-88	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития силы.	5			20.04.2026 22.04.2026 24.04.2026 27.04.2026 29.04.2026
89-93	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития координации.	5			01.05.2026 04.05.2026 06.05.2026 08.05.2026 13.05.2026
94-99	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития выносливости	5			15.05.2026 18.05.2026 20.05.2026 22.05.2026 25.05.2026
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Контроль-ные работы	Практические работы	
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»-12 часов</i>					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Челночный бег 3×10 метров.	1			01.09.2025
2	Физические качества человека. Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа). Бег 30 метров.	1			05.09.2025
3	Физическое качество быстрота-способы развития и измерения. Бег с преодолением препятствий. Бег 60 метров.	1			08.09.2025
4	Физическое качество координация-способы развития и измерения. Сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Прыжок в длину с места.	1			12.09.2025
5	Связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении в разных направлениях.	1			15.09.2025
6	История возникновения физических упражнений и первых соревнований. Сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении с разной амплитудой и траекторией полёта.	1			19.09.2025

7	Зарождение Олимпийских игр древности. Упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень.	1			22.09.2025
8	Физическое развитие и его измерение. Упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень- стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	1			26.09.2025
9	Основные показатели физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень -лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	1			29.09.2025
10	Физическое качество выносливость-способы развития и измерения Смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1			03.10.2025
11	Сравнение показателей физического развития и физических качеств. Бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной). Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1			06.10.2025
12	Комплекс утренней зарядки, правила и последовательность выполнения упражнений комплекса. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1			13.10.2025
<b>Модуль «Гимнастика»-12 часов</b>					
13	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды: в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах.	1			20.10.2025
14	Закаливание организма. Строевые команды при поворотах направо и налево. Упражнения разминки	1			24.10.2025

	перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой поочередно на правой и левой ноге на месте.				
15	Правила составления комплекса утренней зарядки для занятий в домашних условиях. Строевые команды стоя на месте и в движении. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками.	1			07.11.2025
16	Правила составления комплекса физкультминутки для занятий в домашних условиях Строевые команды: передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Упражнения с гимнастическим мячом: перебрасывание мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.	1			10.11.2025
17	Строевые команды: расчёт по номерам, стоя в одной шеренге. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Упражнения с мячом: перебрасывание мяча с одной руки на другую, на месте и с поворотом кругом;	1			14.11.2025
18	Строевые команды: перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Упражнения с гимнастическим мячом: приседание с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время	1			17.11.2025

	выпрямления.				
19	Гимнастическая разминка. Упражнения с мячом: приседания с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; поднятие мяча прямыми ногами, лёжа на спине;	1			21.11.2025
20	Гимнастическая разминка. Упражнения со скакалкой: вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.	1			24.11.2025
21	Гимнастическая разминка. Прыжки со скакалкой поочередно на правой и левой ноге на месте; прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	1			28.11.2025
22	Танцевальные движения: движение хороводным шагом (по фазам движения и в полной координации); хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение.	1			01.12.2025
23	Танцевальные движения: движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации).	1			05.12.2025
24	Танцевальные движения: галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	1			08.12.2025
<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»- 20 часов</b>					
25-27	Правила подвижных игр с элементами баскетбола. Технические действия игры баскетбол (индивидуальная работа);	3			12.12.2025 15.12.2025 19.12.2025
28-30	Правила выбора и подготовки мест для проведения подвижных игр с элементами баскетбола.	3			22.12.2025 26.12.2025

	Технические действия игры баскетбол (работа в парах);				29.12.2025
31-33	Технические действия игры баскетбол (групповая работа);	3			12.01.2026 06.01.2026 19.01.2026
34-36	Подвижные игры с мячом.	3			23.01.2026 26.01.2026 30.01.2026
37-39	Подвижные игры с элементами метания.	3			02.02.2026 06.02.2026 09.02.2026
40-42	Подвижные игры на развитие равновесия.	3			13.02.2026 16.02.2026 20.02.2026
43-44	Подвижные игры с мячом.	2			23.02.2026 26.02.2023
<b><i>Прикладно-ориентированная физическая культура -24 часа</i></b>					
45-47	Правила соревнований по комплексу ГТО. Освоение техники выполнения тестовых упражнений.	3			02.03.2026 06.03.2026 09.03.2026
48-51	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития гибкости.	4			13.03.2026 16.03.2026 20.03.2026 23.03.2026
52-55	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития равновесия.	4			27.03.2026 06.04.2026 10.04.2026 13.04.2026
56-59	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития силы.	4			17.04.2026 20.04.2026 24.04.2026 27.04.2026

60-63	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития координации.	4			30.04.2026 04.05.2026 08.05.2026
64-68	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития выносливости.	5			11.05.2026 15.05.2026 18.05.2026 22.05.2026 25.05.2026
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

### 3 КЛАСС

№	Тема учебного занятия	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Контроль-ные работы	Практические работы	
<i>Модуль «Легкая атлетика» - 12 часов</i>					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с ускорением с высокого старта, с поворотами направо и налево.	1			02.09.2025
2	История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. Беговые упражнения повышенной координационной направленности: челночный бег.	1			03.09.2025
3	История появления современного спорта. Беговые упражнения скоростной направленности: бег 30 метров с максимальной скоростью.	1			09.09.2025
4	История возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта. Беговые упражнения скоростной направленности: бег 60 метров с максимальной скоростью.	1			10.09.2025
5	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры. Беговые упражнения повышенной координационной сложности: бег с преодолением препятствий.	1			16.09.2025
6-7	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	2			17.09.2025

8	Утренняя зарядка, её воздействие на организм. Метание мяча в неподвижную цель.	1			23.09.2025
9	Закаливание организма, особенности и значение его воздействия на организм человека. Метание мяча на дальность.	1			24.09.2025
10	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. Бег в равномерном темпе.	1			30.09.2025
11	Способ измерения пульса способом наложения руки под грудь, правила выполнения и подсчёта пульсовых толчков. Бег в равномерном темпе.	1			01.10.2025
12	Способы изменения воздействий дозировки нагрузки на организм. Бег 1000 метров.	1			02.10.2025
<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 20 часов</b>					
13-14	Правила поведения во время занятий подвижными играми, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	2			07.10.2025 08.10.2025
15-16	История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке.	2			14.10.2025 15.10.2025
17-18	Правила спортивной игры баскетбол . Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону.	2			21.10.2025 22.10.2025
19-20	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке. Выполнение технических приемов в условиях игровой деятельности	2			05.11.2025 11.11.2025
21-22	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. Выполнение технических приемов в условиях игровой деятельности.	2			12.11.2025 18.11.2025

23	Правила поведения на занятиях подвижными играми. Стойка и перемещения волейболиста. Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте.	1			13.01.2026
24	Правила спортивной игры в волейбол. Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками в движении вперёд и назад.	1			14.01.2026
25	Условия проведения и способы подготовки спортивной площадки для игры в волейбол. Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками с передвижением приставным шагом в правую и левую сторону.	1			20.01.2026
26	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;	1			21.01.2026
27	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте.	1			27.01.2026
28	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.	1			28.01.2026
29-30	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку.	2			03.02.2026 04.02.2026
31-32	Выполнение технических приемов в условиях игровой деятельности	2			10.02.2026 11.02.2026
<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики» - 12 часов</b>					
33	Строевые команды и упражнения: передвижение в колонне по одному; перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно. Ритмическая гимнастика: комплекс упражнений ритмической гимнастики.	1			19.11.2025
34	Лазание по канату в три приёма - подводящие	1			25.11.2025

	упражнения: приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях;				
35	Лазание по канату (по фазам движения и в полной координации).	1			26.11.2025
36	Передвижения по гимнастической скамейке: стилизованная ходьба с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны, повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд).	1			02.12.2025
37	Передвижения по гимнастической скамейке: передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком.	1			03.12.2025
38	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).	1			09.12.2025
39	Передвижения по гимнастической стенке: передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; передвижение приставным	1			10.12.2025

	шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;				
40	Передвижения по гимнастической стенке: разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту, лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.	1			16.12.2025
41	Прыжки через скакалку: с изменяющейся скоростью вращения вперёд; вращение сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;	1			17.12.2025
42	Прыжки через скакалку: прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.	1			23.12.2025
43	Танцевальные упражнения: движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);	1			24.12.2025
44	Танцевальные упражнения: движения танца полька по отдельным фазам и элементам. Танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	1			30.12.2025
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура - 24 часа</b>					
45-49	Правила соревнований по комплексу ГТО. Освоение	5			17.02.2026

	техники выполнения тестовых упражнений.				18.02.2026 24.02.2026 25.02.2026 03.03.2026
50-52	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития гибкости.	3			04.03.2026 10.03.2026 11.03.2026
53-55	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития равновесия.	3			17.03.2026 18.03.2026 24.03.2026
56-60	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития силы.	5			25.03.2026 07.04.2026 08.04.2026 14.04.2026 15.04.2026
61-63	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития координации.	3			21.04.2026 22.04.2025 28.04.2026
64-68	Совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития выносливости	5			29.04.2026 05.05.2026 06.05.2026 12.05.2026 13.05.2026
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 4 КЛАСС

№	Тема учебного занятия	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Контроль-ные работы	Практические работы	
<i>Модуль «Легкая атлетика»- 12 часов</i>					
1	Содержание и задачи физической подготовки школьников. Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег.	1			04.09.2025
2	Связь физической подготовки с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Высокий старт и низкий старт с последующим ускорением. Бег 30 метров.	1			05.09.2025
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Бег 60 метров.	1			11.09.2025
4	Виды возможных травм на уроках физической культуры. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			12.09.2025
5-6	Признаки лёгких и тяжёлых травм. приводят причины их возможного появления. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей.	2			18.09.2025 19.09.2025
7	Причины возможного появления травм на уроках физической культуры. Техника метания малого мяча с разбега на дальность	1			25.09.2025
8	Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления.	1			26.09.2025

	Метание малого мяча на дальность.				
9	Особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Техника бега на длинные дистанции	1			30.09.2025
10-11	Зависимость активности систем организма от величины нагрузки. Равномерный бег.	2			02.10.2025 03.10.2025
12	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Бег 1000 метров.	1			09.10.2025
<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры» - 20 часов</b>					
13	Виды возможных травмы при выполнении игровых упражнений. Техника передвижения в стойке приставным шагом боком, спиной. Остановки в шаге, прыжком.	1			10.10.2025
14-15	Причины появления травм и способы их профилактики и предупреждения. Техника ведения мяча. Развитие координационных способностей.	2			16.10.2025 17.10.2025
16	Правила игры в баскетбол, способы организации и подготовки мест проведения. Ведение мяча: с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату.	1			23.10.2025
17-18	История возникновения игры в баскетбол. Техника передачи мяча различными способами: из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении;	2			24.10.2025 06.11.2025
19-20	Бросок в кольцо с двух шагов. Упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2			07.11.2025 13.11.2025
21	Особенности проведения популярных среди народа состязаний. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			14.11.2025
22	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперед и назад; с передвижением приставным шагом в правую и левую сторону	1			26.02.2026

23	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении; с передвижением приставным шагом в правую и левую сторону.	1			27.02.2026
24-25	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте.	2			05.03.2026 06.03.2026
26-27	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижении приставным шагом в правую и левую сторону.	2			12.03.2026
28-29	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку.	2			13.03.2026 19.03.2026
30-31	Совершенствование технических приёмов игры волейбол (в группах и парах).	2			20.03.2026 26.03.2026
<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики" - 12 часов</b>					
32	Развитие физической культуры во времена Петра I и его соратников. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Строевые команды и упражнения.	1			20.11.2025
33	Связь физической культуры с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Строевые команды и упражнения.	1			21.11.2025
34	Правила профилактики травматизма на занятиях гимнастическими и акробатическими упражнениями. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1			27.11.2025
35	Правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. Акробатические	1			28.11.2025

	комбинации из хорошо освоенных упражнений.				
36-37	Особенности физической подготовки солдат в Российской армии. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения техники.	2			04.12.2025 05.12.2025
38-39	Виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию. Лазанье по канату в три приёма по фазам движения и в полной координации.	2			11.12.2025 12.12.2025
40-41	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	2			18.12.2025 19.12.2025
42-43	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	2			25.12.2025 26.12.2025
<b>Модуль «Зимние виды спорта» - 12 часов</b>					
44-45	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	2			15.01.2026 16.01.2026
46-48	Разучивание техники: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками.	3			22.01.2026 23.01.2026 29.01.2026
49-50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом в полной координации.	2			30.01.2026 05.02.2026
51-53	Повороты на лыжах способом переступания. Повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте.	3			06.02.2026 12.02.2026 13.02.2026

54-55	Повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	2			19.02.2026 20.02.2026
<b><i>Прикладно-ориентированная физическая культура - 12 часов</i></b>					
56-57	Правила соревнований по комплексу ГТО. Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития гибкости.	2			27.03.2026 09.04.2026
58-59	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития равновесия.	2			10.04.2026 16.04.2026
60-61	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития силы.	2			17.04.2026 23.04.2026
62-63	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития координации.	2			24.04.2026 30.04.2026
64-65	Освоение и совершенствование техники выполнения тестовых упражнений для развития выносливости	2			07.05.2026 08.05.2026
66-68	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	3			14.05.2026 15.05.2026 22.05.2026
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

