

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНА

На МО ФК

«28.08.2026г».

СОГЛАСОВАНА

Завуч МБОУСОШ №5

С.В.Филатова

Приказ №188] от
«31.08.2026г».

УТВЕРЖДЕНА

Ио директора
МБОУСОШ №5

М.С.Раздайводина

Приказ №188] от
«31.08.2026г».

[

] МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №5
ОУН-10281031885370,
ИНН-614206521293,
ОСНОВАННОЕ И ПОДТВЕРЖДАЮЩЕЕ ЭТОТ ДОКУМЕНТ
Место подписания: место подписания
Дата: 2026.08.30 13:35:25+03'00'
Font Reader Version: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10969146)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2б,3б класса

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят 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 часов: во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три 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.. 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. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. 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.

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 закалывающие 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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:

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

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

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

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

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

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной 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), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные игры	11			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	11			Поле для свободного ввода
2.2	Подвижные и спортивные игры	22			Поле для свободного ввода
2.3	Гимнастика с основами акробатики	11			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов ТБ на уроках ФК.	1			2.09	Комплекс упражнений 1
2	Зарождение Олимпийских игр, Легкая атлетика, подвижные игры	1			7.09	Комплекс упражнений 1
3	Современные Олимпийские игры	1			9.09	Комплекс упражнений 1
4	Физическое развитие Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и	1			14.09	Комплекс упражнений 1
5	Физические качества	1			16.09	Комплекс упражнений 1
6	Сила как физическое качество	1			21.09	Комплекс упражнений 1
7	Быстрота как физическое качество	1			23.09	Комплекс упражнений 1
8	Выносливость как физическое качество	1			28.09	Комплекс упражнений 1
9	Гибкость как физическое качество	1			30.09	Комплекс

						упражнений 1
10	Развитие координации движений	1			5.10	Комплекс упражнений 1
11	Развитие координации движений	1			7.10	Комплекс упражнений 2
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			12.10	Комплекс упражнений 2
13	Закаливание организма	1			14.10	Комплекс упражнений 2
14	Утренняя зарядка	1			19.10	Комплекс упражнений 2
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			21.10	Комплекс упражнений 2
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			9.11	Комплекс упражнений 2
17	Строевые упражнения и команды	1			11.11	Комплекс упражнений 2
18	Строевые упражнения и команды	1			16.11	Комплекс упражнений 2
19	Прыжковые упражнения	1			18.11	Комплекс упражнений 2
20	Прыжковые упражнения	1			23.11	Комплекс

						упражнений 2
21	Гимнастическая разминка	1			25.11	Комплекс упражнений 2
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			30.11	Комплекс упражнений 3
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			2.12	Комплекс упражнений 3
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			7.12	Комплекс упражнений 3
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			9.12	Комплекс упражнений 3
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			14.12	Комплекс упражнений 3
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			16.12	Комплекс упражнений 3
28	Танцевальные гимнастические движения	1			21.12	Комплекс упражнений 3
29	Танцевальные гимнастические движения	1			23.12	Комплекс упражнений 3
30	Правила поведения на занятиях	1			28.12	Комплекс упражнений 3
31	Подвижные игры, с мячом	1			30.12	Комплекс

						упражнений 3
32	Гимнастика, акробатика, ОФП	1			11.01	Комплекс упражнений 4
34	Гимнастика, акробатика, ОФП	1			13.01	Комплекс упражнений 4
35	Подвижные игры, с мячом	1			18.01	Комплекс упражнений 4
36	Гимнастика, акробатика, ОФП	1			20.01	Комплекс упражнений 4
37	Подвижные игры, с мячом	1			25.01	Комплекс упражнений 4
38	Гимнастика, акробатика, ОФП	1			27.01	Комплекс упражнений 4
39	Гимнастика, акробатика, ОФП	1			1.02	Комплекс упражнений 4
40	Подвижные игры, с мячом	1			3.02	Комплекс упражнений 4
41	Правила поведения на занятиях	1			8.02	Комплекс упражнений 4
42	Броски мяча в неподвижную мишень	1			10.02	Комплекс упражнений 5
43	Сложно координированные прыжковые	1			15.02	Комплекс

	упражнения					упражнений 5
44	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			17.02	Комплекс упражнений 5
45	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			24.02	Комплекс упражнений 5
46	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			1.03	Комплекс упражнений 5
47	Бег с поворотами и изменением направлений	1			3.03	Комплекс упражнений 5
48	Сложно координированные беговые упражнения	1			10.03	Комплекс упражнений 6
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			15.03	Комплекс упражнений 6
50	Игры с приемами баскетбола	1			17.03	Комплекс упражнений 6
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			22.03	Комплекс упражнений 6
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			24.03	Комплекс упражнений 6
53	Прием «волна» в баскетболе	1			5.04	Комплекс упражнений 6

54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			7.04	Комплекс упражнений 6
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1			12.04	Комплекс упражнений 7
56	Футбольный бильярд	1			14.04	Комплекс упражнений 7
57	Бросок ногой	1			19.04	Комплекс упражнений 7
58	Подвижные игры на развитие равновесия	1			21.04	Комплекс упражнений 7
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			26.04	Комплекс упражнений 7
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			28.04	Комплекс упражнений 8
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			5.05	Комплекс упражнений 8
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			12.05	Комплекс упражнений 8
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			17.05	Комплекс упражнений 9

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			19.05	Комплекс упражнений 9
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.05	Комплекс упражнений 9
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.05	Комплекс упражнений 9
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Комплекс упражнений 9
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Комплекс упражнений 9
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Комплекс упражнений 10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0		

36 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			1.09	Комплекс упражнений 1
2	История появления современного спорта	1			3.09	Комплекс упражнений 1
3	Виды физических упражнений	1			8.09	Комплекс упражнений 1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			10.09	Комплекс упражнений 1
5	Дозировка физических нагрузок	1			15.09	Комплекс упражнений 1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			17.09	Комплекс упражнений 1
7	Закаливание организма под душем	1			22.09	Комплекс упражнений 1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			24.09	Комплекс упражнений 1
9	Строевые команды и упражнения	1			29.09	Комплекс

						упражнений 1
10	Строевые команды и упражнения	1			1.10	Комплекс упражнений 1
11	Лазанье по канату	1			6.10	Комплекс упражнений 2
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1			8.10	Комплекс упражнений 2
13	Прыжки через скакалку	1			13.10	Комплекс упражнений 2
114	Ритмическая гимнастика	1			15.10	Комплекс упражнений 2
15	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			20.10	Комплекс упражнений 3
16	Танцевальные упражнения из танца полька	1			22.10	Комплекс упражнений 3
17	Прыжок в длину с разбега	1			5.11	Комплекс упражнений 3
18	Броски набивного мяча	1			10.11	Комплекс упражнений 3
19	Броски набивного мяча	1			12.11	Комплекс упражнений 3
20	Челночный бег	1			17.11	Комплекс

						упражнений 3
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			19.11	Комплекс упражнений 4
22	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			24.11	Комплекс упражнений 4
23	Подвижные, спортивные игры	1			26.11	Комплекс упражнений 4
24	Гимнастика, акробатика, ОФП	1			1.12	Комплекс упражнений 4
25	Подвижные, спортивные игры	1			3.12	Комплекс упражнений 4
26	Гимнастика, акробатика, ОФП	1			8.12	Комплекс упражнений 4
27	Подвижные, спортивные игры	1			10.12	Комплекс упражнений 5
28	Гимнастика, акробатика, ОФП	1			15.12	Комплекс упражнений 5
29	Подвижные, спортивные игры	1			17.12	Комплекс упражнений 6
30	Гимнастика, акробатика, ОФП	1			22.12	Комплекс упражнений 6

31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			24.12	Комплекс упражнений 6
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			29.12	Комплекс упражнений 6
33	Спортивная игра баскетбол	1			12.01	Комплекс упражнений 7
34	Спортивная игра баскетбол	1			14.01	Комплекс упражнений 7
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			19.01	Комплекс упражнений 7
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			21.01	Комплекс упражнений 7
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			26.01	Комплекс упражнений 7
38	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			28.01	Комплекс упражнений 7
39	Спортивная игра волейбол	1			2.02	Комплекс упражнений 7
40	Спортивная игра волейбол	1			4.02	Комплекс упражнений 7
41	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1			9.02	Комплекс упражнений 7

	месте и в движении					
42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			11.02	Комплекс упражнений 7
43	Спортивная игра футбол	1			16.02	Комплекс упражнений 8
44	Спортивная игра футбол	1			18.02	Комплекс упражнений 8
45	Подвижные игры с приемами футбола	1			25.02	Комплекс упражнений 8
46	Подвижные игры с приемами футбола	1			2.03	Комплекс упражнений 8
47	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			4.03	Комплекс упражнений 8
48	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			9.03	Комплекс упражнений 8
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			11.03	Комплекс упражнений 8
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			16.03	Комплекс упражнений 8
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			18.03	Комплекс упражнений 8

52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			23.03	Комплекс упражнений 8
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			25.03	Комплекс упражнений 9
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			6.04	Комплекс упражнений 9
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			8.04	Комплекс упражнений 9
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			13.04	Комплекс упражнений 9
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			15.04	Комплекс упражнений 9
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			20.04	Комплекс упражнений 9

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04	Комплекс упражнений 9
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			27.04	Комплекс упражнений 9
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.04	Комплекс упражнений 10
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			4.05	Комплекс упражнений 10
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			6.05	Комплекс упражнений 10
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			11.05	Комплекс упражнений 10
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1			13.05	Комплекс упражнений 10

	лежа на спине. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			18.05	Комплекс упражнений 10
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			20.05	Комплекс упражнений 10
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			25.05	Комплекс упражнений 10
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Комплекс упражнений 10
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Комплекс упражнений 10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

