ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0347ED0C00ACB40884462D030F73D439BE
Владелец: АСТРАХАНЦЕВ МАКСИМ ПАВЛОВИЧ
Действителен: с 20.08.2026 до 20.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
базовый уровень
для обучающихся 1–4 класса

Разработчик(и):
учителя физической культуры:
Верещака Никита Андреевич
Катянина Алина Николаевна

2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, утвержденными решением Педагогического совета текущего учебного года.

Программа учебного предмета «Физическая культура разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения образовательной программы.

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 своё 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.

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

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

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

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС

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

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

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

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

Концепция программы по физической культуре основана **на следующих принципах:**

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

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

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

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно

важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

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

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

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

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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

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

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, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе

воспитания.

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

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

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

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

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

- ✓ единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- ✓ преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- ✓ возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- ✓ государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- ✓ овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- ✓ формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- ✓ освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ЧОУ «Точка будущего»

1. Период реализации рабочей программы: 4 года.
2. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1	3	33	99
2	2	34	68
3	2	34	68
4	2	34	68

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
4. https://resh.edu.ru/
5. https://www.gto.ru/ Всероссийский комплекс ГТО

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
4. https://resh.edu.ru/
5. https://www.gto.ru/

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
4. https://resh.edu.ru/
5. https://www.gto.ru/

Раздел 1. Содержание учебного предмета, учебного курса, учебного модуля с учётом рабочей программы воспитания

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала, методов и форм работы для обучающихся с особыми образовательными потребностями (формы, методы и приёмы)
1 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Темы	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Темы	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	
	Физическое совершенствование	
Темы	Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	
Модуль	Гимнастика с основами акробатики	

Темы	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. **Строевые упражнения:** построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. **Гимнастические упражнения:** упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. **Акробатические упражнения:** подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	**Пропедевтическая работа/групповая работа**
Модуль	**Легкая атлетика**	
Темы	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.	
Модуль	**Зимние виды спорта - лыжная подготовка**	
Темы	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	**Пропедевтическая работа/групповая работа**
Модуль	**Подвижные и спортивные игры**	
Темы	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»; Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. **На основе «баскетбола»:** Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты; Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча; Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей; **На основе «футбола»:** Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места; Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. **На основе «волейбола»:** Передачи волейбольного мяча в парах; Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу; Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	**Групповая работа**
Модуль	**Прикладно-ориентированная физическая культура.**	

Темы	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
Модуль	**Плавательная подготовка**	
Темы	Ознакомление, держание и передвижение по воде; погружение в воду с задержкой дыхания; скольжение по воде на плавательной доске; скольжение на спине и на груди без поддержки; работа ног кролем на груди; работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине; кроль на груди с дыханием; кроль на груди в полной координации; кроль на спине в полной координации; повороты на груди и на спине.	**Пропедевтическая работа/групповая работа**
2 класс		
Модуль	**Знания о физической культуре (в процессе занятий)**	
Темы	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	
Модуль	**Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)**	
	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	
Модуль	**Физическое совершенствование**	
Темы	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	
Модуль	**Гимнастика с основами акробатики**	
Темы	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	**Пропедевтическая работа/ групповая работа/ многократная работа**
Модуль	**Легкая атлетика**	
Темы	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно координационные упражнения: ускорения из разных	**Пропедевтическая работа/ индивидуальная работа**

	исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	
Модуль	**Зимние виды спорта - лыжная подготовка**	
Темы	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	**Пропедевтическая работа/групповая работа**
Модуль	**Подвижные и спортивные игры**	
Темы	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «Вызов номеров», Игра «Передай и садись»; Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры **На основе «баскетбола»:** Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты; Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча; Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей; **На основе «футбола»:** Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места; Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. **На основе «волейбола»:** Передачи волейбольного мяча в парах; Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу; Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	
Модуль	**Прикладно-ориентированная физическая культура**	
Темы	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	
3 класс		
Модуль	**Знания о физической культуре (в процессе занятий)**	
Темы	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	
Модуль	**Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)**	
Темы	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	
Модуль	**Физическое совершенствование**	
Темы	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	
Модуль	**Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики**	
Темы	Строевые упражнения в движении противоходом. Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге.	
Модуль	**Легкая атлетика**	
Темы	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. Бег с ускорением и торможением. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	**Пропедевтическая работа/ индивидуальная**
Модуль	**Зимние виды спорта - лыжная подготовка**	
Темы	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	**Пропедевтическая работа/ индивидуальная**
Модуль	**Подвижные и спортивные игры**	
Темы	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных. **Баскетбол:** ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача баскетбольного мяча. **Волейбол:** прямая нижняя подача. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. **Футбол:** ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному футбольному мячу. **Лапта:** специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры, учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту.	**Групповая работа**
Модуль	**Прикладно-ориентированная физическая культура**	

Темы	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	**Пропедевтическая работа/ индивидуальная**
4 класс		
Модуль	**Знания о физической культуре (в процессе занятий)**	
Темы	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	
Модуль	**Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)**	
Темы	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	
Модуль	**Физическое совершенствование**	
Темы	Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	
Модуль	**Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики**	
Темы	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	**Пропедевтическая работа/ индивидуальная**
Модуль	**Легкая атлетика**	
Темы	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.	**Пропедевтическая работа/ индивидуальная**
Модуль	**Зимние виды спорта - лыжная подготовка**	
Темы	Предупреждение травматизма вовремя занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на	**Пропедевтическая работа/ индивидуальная**

	лыжах одновременным одношажным ходом. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	
Модуль	Подвижные и спортивные игры	
Темы	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. **Волейбол:** нижняя боковая подача. Приём и передача мяча сверху. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. **Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди с места. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. **Футбол:** остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. **Флорбол:** Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»), без отрыва мяча от крюка клюшки, ведение мяча толками (ударами), передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Тактические комбинации: в парах, в тройках, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде	Групповая работа
Модуль	Прикладно-ориентированная физическая культура.	
Темы	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Пропедевтическая работа/ индивидуальная

Раздел 2. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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 её 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.

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 её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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 учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

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

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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 её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

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.

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, развитии 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 учётом 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 её нарушения;

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

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

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой); лапта: ловля и передача мяча, перемещение

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 лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега

способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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

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

4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов.

Тему исследовательской работы по физкультуре во 2, 3 или 4 классе школы следует подбирать, исходя из его интересов и увлечений. Направления проекторной деятельности в младшем школьном возрасте связанны с любимым видом спорта, плаванием, самбо, бадминтон, баскетбол, футбол и др., с закаливанием, со здоровым образом жизни, правильным питанием и режимом дня обучающихся. Например:

Направления	Проблема
Маршруты походов Иркутской области	Обучающиеся желают сходить в однодневный поход
Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.	Многие обучающиеся имеют нарушения в осанке
Движение — это жизнь и здоровье	Обучающиеся нарушают необходимый двигательный режим в течение дня.
Страна здоровья Физическая культура и закаливание	Обучающиеся часто болеют
Здоровый образ жизни	Во многих семьях не поддерживают здоровый образ жизни,
Нормы ГТО	Обучающиеся желают сдать нормативы общефизической подготовки на золотой значок ГТО
Режим дня и его значение	Обучающиеся нарушают режим дня, для их возраста
Закаливание организма	Обучающиеся часто болеют простудными заболеваниями

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

Разделы, темы	Кол-во часов	КЭС	Форма контроля	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
1 класс					
Знания о физической культуре (в процессе занятий) Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.					
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий) Режим дня и правила его составления и соблюдения					
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 10 ч.					

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности занятиях гимнастикой Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	2	Знать и соблюдать правила поведения на уроках физической культурой Знать и выполнять исходные положения в физических упражнениях			Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., перераб. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и нале во; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	2	Демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.			
Тема 3. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	Знать и уметь выполнять подъём туловища из положения лёжа на спине и животе			
Тема 4. Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	Выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток, знать			

		и уметь выполнять упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.			
Тема 5. Сгибание рук в положении упор лёжа, Перетягивание каната	1	Знать и самостоятельно уметь выполнять технику контрольного упражнения сгибание рук в положении упор лёжа			
Тема 6. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	2	Демонстрировать прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами			
Тема 7. Стилизованные гимнастические прыжки. прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	Демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом			
Модуль. Легкая атлетика 18 ч.					
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой	2	Знать и уметь выполнять технику равномерной ходьбы и равномерного бега			Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., перераб. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.

Равномерная ходьба и равномерный бег					https://resh.edu.ru/
Тема 2. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами	4	Знать и уметь выполнять прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.			
Тема 3. Прыжки в высоту с прямого разбега	4	Знать технику и уметь выполнять прыжки в высоту с прямого разбега			
Тема 4. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.	4	Знать и уметь выполнять **броски** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.			
Тема 5. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.	4	Знать и уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность, на результат			
Модуль. Зимние виды спорта - лыжные гонки 12 ч.					

Тема 1. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	2	Знать и уметь выполнять переноску лыж и основную стойку лыжника.			Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл.: учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., перераб. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	5	Передвигаться на лыжах ступающим (без палок)			
Тема 3. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	5	Знать и уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом (без палок).			
Модуль. Подвижные и спортивные игры 22 ч.					
Тема 1. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча	2	Знать, как развиваются скоростно-силовые способности. Уметь выполнять передачу и ловлю мяча.			Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., перераб. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	2	Обучающийся должен знать, как развиваются координационные способности.			
Тема 3. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты	2	Уметь выполнять технику ведения мяча на месте и шагом.			

Тема 4. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	2	Знать, как развиваются координационные способности			
Тема 5. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	2	Знать, как развиваются координационные способности, выполнять упражнения для развития координационных способностей			
Тема 6. Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	2	Знать правила игр «День-ночь», «Волк во рву» и использовать их самостоятельно в игровой деятельности			
Тема 7. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры	2	Уметь выполнять технику передачи, ловлю и броска мяча.			
Тема 8. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	2	Обучающийся должен уметь выполнять ведение футбольного мяча и удар по мячу.			
Тема 9. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках	2	Обучающийся должен уметь выполнять удар по воротам и передачу мяча.			

Тема10. Передачи волейбольного мяча в парах	2	Обучающийся должен уметь выполнять передачу волейбольного мяча в парах.			
Тема 11. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	2	Обучающийся должен уметь выполнять бросок мяча через сетку.			
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
Тема. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	**6 ч.**	Обучающийся должен уметь выполнять нормативы ГТО в соответствии с нормативными требованиями.			https://www.gto.ru/
Плавательная подготовка 33 ч.					
Тема 1. Ознакомление, держание и передвижение по воде; погружение в воду с задержкой дыхания.	3	Обучающийся должен уметь выполнять держание и передвижение по воде; погружение в воду с задержкой дыхания.			Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., перераб. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Скольжение по воде на плавательной доске.	3	Обучающийся должен уметь выполнять скольжение по воде на плавательной доске.			
Тема 3. Скольжение на спине и на груди без поддержки.	3	Обучающийся должен уметь выполнять скольжение на спине и на груди без поддержки.			

Тема 4. Работа ног кролем на груди.	3	Обучающийся должен уметь выполнять правильную работу ног кролем на груди.			
Тема 5. Работа рук кролем на груди.	4	Обучающийся должен уметь выполнять правильную работу рук кролем на груди.			
Тема 6. Работа ног кролем на спине.	3	Обучающийся должен уметь выполнять правильную работу ног кролем на спине.			
Тема 7. Кроль на груди с дыханием.	3	Обучающийся должен уметь правильно выполнять кроль на груди с дыханием.			
Тема 8. Кроль на груди в полной координации.	4	Обучающийся должен уметь правильно выполнять кроль на груди в полной координации.			
Тема 9. Кроль на спине в полной координации.	4	Обучающийся должен уметь правильно выполнять кроль на спине в полной координации.			
Тема 10. Повороты на груди и на спине.	3	Обучающийся должен уметь правильно выполнять повороты на груди и на спине.			
2 класс					
Знания о физической культуре (в процессе занятий)					

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.					
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий) Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.					
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 10 ч.					
Тема 1. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при по воротах направо и налево, стоя на месте и в движении.	2	Обучающийся должен знать строевые команды в построение и перестроении.			Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл.: учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	2	Обучающийся должен уметь выполнять передвижение в колоне по одному.			
Тема 3. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	2	Обучающийся должен уметь выполнять правильно гимнастические Упражнения.			
Тема 4. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	2	Прыжки через скакалку на время (30 сек.). Обучающийся должен знать технику выполнения прыжков через скакалку.	Контрольный норматив		

Тема 5. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	2	Обучающийся должен уметь выполнить комбинацию с гимнастическим мячом.	Контрольный норматив		
Модуль. Легкая атлетика 18 ч					
Тема 1. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	2	Знать технику выполнения броска из разных положений уметь выполнять бросок малого мяча в неподвижную цель из положения стоя	Контрольный норматив		Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	4	Прыжок в длину с разбега, обучающийся должен выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;	Контрольный норматив		
Тема 3. Прыжок в высоту с прямого разбега	4	Обучающийся должен уметь выполнять прыжок в высоту с места.			
Тема 4. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	4	Обучающийся должен уметь выполнять комбинацию на гимнастической скамье.	Контрольный норматив		

Тема 5. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий	4	Обучающийся должен знать сложно-координационные упражнения. Обучающийся должен уметь выполнять бег на короткие дистанции 30 м.	Контрольный норматив		
Модуль. Зимние виды спорта - лыжная подготовка 12 ч.					
Тема 1. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	2	Обучающиеся должны знать правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	Опрос		Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику передвижения двушажный попеременный ход.			
Тема 3. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	3	Обучающиеся должны уметь выполнять спуск с небольшого склона в основной стойке.	Контрольный норматив		
Тема 4. Торможение лыжными палками на учебной трассе.	3	Обучающиеся должны уметь выполнять технику торможения лыжными	Контрольный норматив		

		палками на учебной трассе.			
Тема 5. Падением на бок во время спуска.	2	Обучающиеся должны уметь выполнять технику падение на бок во время спуска.	Контрольный норматив		
Модуль. Подвижные и спортивные игры 22 ч.					
Тема 1. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча	2	Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Знать технику выполнения выполнять передачи и ловли мяча.			Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 – й кл. : учебник / А. П. Матвеев. – 14-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. – 175 [1] с. : ил. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Эстафеты с мячами. «Метко в цель» «Городки» Развитие координационных способностей	2	Обучающийся должен знать, как развиваются координационные способности.			
Тема 3. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты	2	Обучающийся должен уметь выполнять ведение мяча на месте и шагом.	Контрольный норматив		
Тема 4. Эстафеты с мячами Развитие координационных способностей	2	Обучающийся должен знать, как развиваются координационные способности.			

Тема 5. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять разные координационные упражнения со скакалкой.			
Тема 6. Игра «Вызов номеров», Игра «Передай и садись», «Перетягивание каната»	2	Обучающийся должен знать, как развиваются координационные способности. Обучающийся должен знать правила игр «Вызов номеров», Игра «Передай и садись»			
Тема 7. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	2	Обучающийся должен уметь выполнять передачу, ловлю и бросок мяча.			
Тема 8. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	2	Обучающийся должен уметь выполнять ведение футбольного мяча и удар по мячу.	Контрольный норматив		

Тема 9. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	2	Обучающийся должен уметь выполнять удар по воротам.	Контрольный норматив		
Тема10. Передачи волейбольного мяча в парах.	2	Обучающийся должен уметь выполнять передачу волейбольного мяча в парах.	Контрольный норматив		
Тема 11. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	2	Обучающийся должен уметь выполнять бросок мяча через сетку.			
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
Тема. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6 ч.	Обучающийся должен уметь выполнять нормативы ГТО в соответствии с нормативными требованиями.			https://www.gto.ru/
3 класс					
Знания о физической культуре (в процессе занятий)					
Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.					
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)					
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.					
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 10 ч.					

Тема 1. Техника безопасности занятиях гимнастикой Строевые упражнения в движении противоходом. Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	Соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;			Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	2	Уметь выполнять лазание по канату в три приёма	Контрольный норматив		
Тема 3. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	2	Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд	Контрольный норматив		

Тема 4. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	Обучающийся должен уметь выполнять передвижения по наклонной гимнастической скамье.			
Тема 5. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	2	Обучающийся должен уметь выполнять лазание по гимнастической стенке разными способами.	Контрольный норматив		
Тема 6. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге.	2	Обучающийся должен уметь выполнять прыжки через скакалку на время (30 сек.)	Контрольный норматив		
Модуль. Легкая атлетика 18 ч.					
Тема 1. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	Контрольный норматив		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/

Тема 2. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять броски набивного мяча из положения сидя и стоя на месте.	Контрольный норматив		
Тема 3. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	3	Обучающийся должен уметь выполнять челночный бег 3х10 м.	Контрольный норматив		
Тема 4. Бег с преодолением препятствий	3	Обучающийся должен уметь выполнять бег с преодолением препятствий			
Тема 5. Бег с ускорением и торможением	3	Обучающийся должен уметь выполнять бег с ускорением и торможение.			
Тема 6. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м	3	Обучающийся должен уметь выполнять бег на 30 м.	Контрольный норматив		
Модуль. Зимние виды спорта - лыжная подготовка 12 ч.					
Тема 1. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	4	Обучающийся должен знать и уметь выполнять	Контрольный норматив		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций /

		технику двушажного хода.			В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	4	Обучающийся должен знать и уметь выполнять повороты на лыжах способом переступанием стоя на месте и в движении.	Контрольный норматив		
Тема 3. Торможение плугом.	4	Обучающийся должен знать и уметь выполнять торможение плугом.	Контрольный норматив		
Модуль. Подвижные и спортивные игры 22 ч					
Тема 1. Ведение баскетбольного мяча.	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять ведение баскетбольного мяча.	Контрольный норматив		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Ловля и передача баскетбольного мяча.	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять ловлю и передачу баскетбольного мяча.	Контрольный норматив		
Тема 3. Прямая нижняя подача.	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять			

		технику нижней прямой подачи.			
Тема 4. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Контрольный норматив		
Тема 5. Ведение футбольного мяча.	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять ведение футбольного мяча.	Контрольный норматив		
Тема 6. Удар по неподвижному футбольному мячу.	3	Обучающийся должен уметь выполнять удар по неподвижному футбольному мячу.			
Тема 7. Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры, учебные игры в лапту.	2	Обучающийся должен знать специально подготовительные упражнения для начально обучения игры «лапта».			
Тема 8. Малые (упрощенные) игры в лапту.	2	Обучающийся должен знать упрощенные правила игры «лапта».			
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					

Тема. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	**6 ч.**	Обучающийся должен уметь выполнять нормативы ГТО в соответствии с нормативными требованиями.			https://www.gto.ru/
4 класс					
Знания о физической культуре (в процессе занятий) Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.					
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий) Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.					
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 10 ч.					
Тема 1. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	Обучающийся должны знать правила техники безопасности на занятиях гимнастика с основами акробатик.	Опрос		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Акробатические комбинации из освоенных упражнений.	2	Обучающийся должен уметь выполнять акробатические			

		комбинации из ранее разученных элементов			
Тема 3. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять опорный прыжок через гимнастического козла способом напрыгивания.	Контрольный норматив		
Тема 4. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять висы и упоры на гимнастической перекладине.	Контрольный норматив		
Тема 5. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять комбинацию на гимнастической перекладине: подъем переворотом.			
Прыжки через скакалку.	1	Обучающийся должен уметь выполнять прыжки через скакалку на время (30 сек.).	Контрольный норматив		
Модуль. Легкая атлетика 18 ч.					

Тема 1. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	4	Обучающийся должен знать и уметь выполнять прыжок в высоту с разбега, способом перешагиванием	Контрольный норматив		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	4	Обучающийся должен уметь выполнять бег 60 м.	Контрольный норматив		
Тема 3. Стартовое ускорение.	4	Обучающийся должен уметь выполнять стартовое ускорение.			
Тема 4. Финиширование.	3	Обучающийся должен уметь выполнять финиширование.			
Тема 5. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять метание малого мяча на дальность стоя на месте.	Контрольный норматив		
Модуль. Зимние виды спорта - лыжная подготовка 12 ч.					
Тема 1. Предупреждение травматизма вовремя занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	4	Обучающийся должен знать правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Обучающийся должен	Контрольный норматив		Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/

		уметь выполнять передвижение одновременно одношажным ходом.			
Тема 2. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	3	Обучающийся должен уметь выполнять технику двушажного хода.	Контрольный норматив		
Тема 3. Спуск со склона в основной стойке.	4	Обучающийся должен уметь выполнять спуск со склона в основной стойке.	Контрольный норматив		
Торможение плугом.	1	Обучающийся должен уметь выполнять торможение плугом.	Контрольный норматив		
Модуль. Подвижные и спортивные игры 22 ч.					
Тема 1. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Нижняя боковая подача в волейболе.	2	Обучающийся должен знать правила техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр.			Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с. https://resh.edu.ru/
Тема 2. Волейбол: Приём и передача мяча сверху.	3	Обучающийся должен знать и уметь выполнять прием и передачу мяча двумя руками сверху.	Контрольный норматив		

Тема 3. Волейбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	3	Обучающийся должен знать технические действия в спортивной игре волейбол.			
Тема 4. Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от груди с места, в движении.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять бросок мяча двумя руками от груди с места.	Контрольный норматив		
Тема 5. Баскетбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	3	Обучающийся должен знать технические действия в спортивной игре баскетбол.			
Тема 6. Футбол: Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Контрольный норматив		
Тема 7. Футбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	3	Обучающийся должен знать технические действия в спортивной игре футбол.			
Тема 8. Флорбол: Ведение мяча: различными способами дриблинга (с	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять	Контрольный норматив		

перекладыванием, способом «пятка-носок»), без отрыва мяча от крюка клюшки, ведение мяча толками (ударами), передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		ведение мяча клюшкой различными способами.			
Тема 9. Флорбол: Тактические комбинации: в парах, в тройках, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять тактические комбинации в игре «флорбол».			
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
Тема. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	**6 ч.**	Обучающийся должен уметь выполнять нормативы ГТО в соответствии с нормативными требованиями.			https://www.gto.ru/