

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация Частная школа «Премьер»

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО

Тонкушена С.Н.
[Приказ №1] от «[число]»
[месяц] [год] г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель по УВР

Леванова Р.В.
[Приказ №1] от «[число]»
[месяц] [год] г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

Лейкус А.В.
[Приказ №1] от «[число]»
[месяц] [год] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 0 класса

(подготовка к школе)

р.п. Кольцово

2026

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 0 класса (дети 6–7 лет, подготовка к школе) направлена на формирование основ здорового образа жизни, развитие двигательных умений и навыков, укрепление физического и психоэмоционального здоровья детей.

Учитывая возрастные особенности дошкольников и детей на этапе подготовки к школе, занятия строятся преимущественно в игровой форме, с дозированной нагрузкой и акцентом на развитие координации, общей моторики, ориентировки в пространстве, а также на формирование элементарных навыков самоконтроля и безопасного поведения в двигательной деятельности.

Программа адаптирована под условия частной школы «Премьер» (р. п. Кольцово) и учитывает необходимость преемственности с начальной школой, а также специфику организации образовательного процесса в частной школе (малые группы, индивидуальный подход).

2. Перечень нормативных документов согласно ФГОС

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО);
 - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) — в части преемственности образовательных результатов;
 - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Методические рекомендации Министерства просвещения РФ по организации занятий физической культурой с обучающимися дошкольного и младшего школьного возраста;
 - Локальные акты частной школы «Премьер» (учебный план, положение о рабочей программе, правила внутреннего распорядка и охраны труда).
-

3. Цели и задачи курса

Цель: формирование у детей основ физической культуры, развитие физических качеств и двигательных способностей, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- **Оздоровительные:** укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
 - **Образовательные:** освоение базовых двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), формирование навыков ориентировки в пространстве и согласованных коллективных действий.
 - **Развивающие:** развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, координация, элементарная сила и выносливость) с учётом возрастных возможностей.
 - **Воспитательные:** формирование навыков безопасного поведения при выполнении физических упражнений, развитие коммуникативных умений в подвижных играх, воспитание организованности, дисциплины, умения действовать в команде.
-

4. Актуальность и педагогическое обоснование

Актуальность программы обусловлена ростом малоподвижного образа жизни детей, увеличением нагрузки на зрительный анализатор и мелкую моторику при подготовке к школе. В то же время крупная моторика и координация движений являются базой для успешного освоения письма, чтения и других учебных действий.

Педагогическое обоснование программы строится на принципах:

- **доступности и постепенности** — нагрузка увеличивается от простого к сложному;
 - **игровой формы** — основной метод работы с детьми 6–7 лет;
 - **индивидуализации** — учёт темпа освоения движений и уровня физической подготовленности каждого ребёнка;
 - **безопасности** — строгое соблюдение правил поведения на занятиях, контроль за техникой выполнения упражнений.
-

5. Место курса в учебном плане и преемственность

Курс «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическое развитие» и реализуется в объёме 3 часов в неделю (99 часов за 33 недели).

Преемственность программы обеспечивается:

- с дошкольным этапом — через использование игровых методов, знакомых детям видов движений;
- с начальной школой — через формирование базовых навыков строевых упражнений, простейших спортивных элементов, правил безопасного поведения и коллективных действий, что соответствует требованиям ФГОС НОО к результатам освоения программы по физической культуре в 1 классе.

Объём: 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

6. Особенности реализации программы

- **Форма организации:** фронтальная, групповая, индивидуальная (в зависимости от задач урока).
 - **Методы:** игровой, наглядный, словесный, метод показа и имитации.
 - **Дозирование нагрузки:** чередование интенсивных и спокойных упражнений, включение дыхательных и релаксационных элементов.
 - **Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка, инвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли, флажки, маты и т. д.).
 - **Безопасность:** инструктаж перед каждым занятием, контроль за состоянием детей, исключение травмоопасных упражнений, адаптация заданий под уровень подготовленности.
-

7. Общая характеристика программы

Программа состоит из следующих разделов:

1. **Знания о физической культуре** (элементарные представления о здоровье, гигиене, правилах поведения на занятиях).
2. **Способы физкультурной деятельности** (простые комплексы утренней гимнастики, физкультминутки, дыхательные упражнения).
3. **Физическое совершенствование** (гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, строевые упражнения).

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице (в зависимости от погодных условий и задач урока). В структуру урока обязательно включаются: вводная часть (разминка), основная часть (обучение и закрепление двигательных навыков, подвижные игры), заключительная часть (упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика, подведение итогов).

8. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- положительное отношение к занятиям физической культурой;
- понимание ценности здоровья и необходимости соблюдения правил безопасности;
- проявление доброжелательности и умения взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Метапредметные результаты:

- умение слушать и выполнять инструкции педагога;
- способность ориентироваться в пространстве (вперёд, назад, вправо, влево, в колонне, в шеренге);

- навыки самоконтроля за своим самочувствием (умение сообщать о дискомфорте, усталости).

Предметные результаты:

- освоение базовых видов движений: ходьба и бег с разной скоростью и по разным траекториям, прыжки на двух и одной ноге, метание мяча, лазание по гимнастической стенке/скамейке;
 - выполнение строевых упражнений: построение в колонну и шеренгу, повороты, перестроения;
 - участие в подвижных играх по правилам, умение соблюдать очерёдность и правила взаимодействия;
 - демонстрация элементарных физических качеств: ловкость, координация, гибкость, быстрота реакции.
-

9. Содержание программы

Раздел 1. Знания о физической культуре (в течение года, интегрировано в уроки)

- элементарные представления о значении физической культуры для здоровья;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- основы гигиены: одежда и обувь для занятий, уход за спортивным инвентарём;
- понятие «нагрузка» и «отдых», признаки утомления.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

- комплексы утренней гимнастики (простые упражнения для всех групп мышц);
- физкультминутки (2–3 минуты, 2–3 раза в течение учебного дня);
- дыхательные упражнения (для восстановления после нагрузки, снятия напряжения);
- самоконтроль: умение считать пульс (на примере «посчитай удары за 10 секунд»), оценивать самочувствие.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

- строевые упражнения: построение, перестроение, повороты, размыкание и смыкание;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (флажки, мячи, обручи);
- элементы акробатики: группировка, перекувы, «мостик» с поддержкой, кувырок вперёд (по желанию и при наличии страховки);
- упражнения на равновесие: ходьба по линии, по гимнастической скамейке, с предметами на голове.

Лёгкая атлетика

- ходьба: обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, «змейкой», с изменением направления по сигналу;
- бег: обычный, с изменением скорости, челночный бег 3×10 м (в упрощённом варианте), бег с преодолением невысоких препятствий;
- прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд, в длину с места;
- метание и броски: бросание и ловля мяча, метание в цель (кегли, обруч), метание на дальность (лёгкие мячи).

Подвижные и спортивные игры

- игры на ориентировку в пространстве и реакцию («Найди свой цвет», «Стоп — шаг вперёд»);
- игры с бегом и увертыванием («Салки», «Ловишка»);
- игры с мячом («Сбей кеглю», «Передай мяч»);
- эстафеты с простыми заданиями (пронести предмет, пролезть в обруч, обойти препятствие).

Элементы спортивных игр (ознакомительно)

- баскетбол: ведение мяча на месте, передача мяча двумя руками от груди;
 - футбол: ведение мяча ногой, удар по неподвижному мячу;
 - волейбол: подбрасывание и ловля мяча, передача мяча снизу двумя руками.
-

10. Поурочное тематическое планирование (99 уроков)

Условные обозначения:

- **ОРУ** — общеразвивающие упражнения;
- **И** — подвижная игра;
- **ТБ** — техника безопасности;
- **С** — с предметом (мяч, скакалка, кегли, флажок, обруч и т. д.).

1-й триместр (уроки 1–33; 01.09–22.11)

№	Тема урока	Содержание (основные виды деятельности)	Планируемые результаты
1	Вводный инструктаж. Знакомство с залом и правилами ТБ.	Инструктаж по ТБ. Ходьба в колонне, построение в шеренгу. ОРУ без предметов. Игровая разминка «Волшебный круг».	Знает правила поведения в зале. Умеет строиться в колонну и шеренгу.
2	Строевые упражнения: повороты на месте.	Повороты направо, налево, кругом. Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ с флажками. И «Найди свой цвет».	Выполняет повороты по команде. Ходит с правильной осанкой.
3	Ходьба и бег: изменение направления по сигналу.	Ходьба змейкой, по кругу. Бег в колонне с изменением направления по сигналу. ОРУ с мячом (катание). И «Ловишка».	Умеет менять направление бега, не сталкиваясь.
4	Лёгкая атлетика: бег с ускорением.	Бег 30–40 м с ускорением в конце. Прыжки на двух ногах на месте. ОРУ с обручами. И «Кот и мыши».	Развивает быстроту реакции. Прыгает синхронно.
5	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с места.	Техника прыжка (разбег, отталкивание, приземление). Прыжки через препятствия (скамейка). ОРУ с кеглями. И «Прыгающие лягушки».	Выполняет прыжок с отталкиванием двумя ногами.
6	Лёгкая атлетика: метание малого мяча в цель.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (обруч) с 2–3 м. Броски и ловля мяча двумя руками. ОРУ с мячом. И «Сбей кеглю».	Попадает в цель. Ловит мяч на уровне груди.
7	Гимнастика: строевые упражнения и перестроения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ на скамейке. И «Море волнуется».	Сохраняет равновесие на скамейке. Умеет перестраиваться.
8	Гимнастика: акробатика (группировка и перекаты).	Группировка сидя и лёжа. Перекат назад (с помощью). ОРУ на матах. И «Совушка».	Демонстрирует группировку. Перекачивается безопасно.
9	Гимнастика: равновесие и лазание.	Ходьба по скамейке с предметом на голове. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ с гимнастической палкой. И «У медведя во бору».	Лазает, не задевая перекладины. Сохраняет равновесие.
10	Подвижные игры: развитие координации.	И «Удочка». Бег с препятствиями. ОРУ с мячами. И «Волк во рву».	Развивает ловкость и быстроту реакции.

11	Подвижные игры: игры с мячом.	Передача мяча друг другу в парах. Броски мяча в стену. ОРУ с мячом. И «Передай мяч».	Передаёт мяч партнёру.
12	Лёгкая атлетика: челночный бег 3×5 м.	Челночный бег (упрощённый). Прыжки на одной ноге. ОРУ с обручами. И «Зайцы в огороде».	Выполняет бег с поворотом. Прыгает на одной ноге.
13	Лёгкая атлетика: бег на выносливость.	Бег 2–3 минуты в медленном темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с флажками. И «Салки с домиком».	Держит темп бега. Восстанавливает дыхание.
14	Гимнастика: элементы акробатики (кувырок вперёд).	Кувырок вперёд (с помощью). Перекаты в группировке. ОРУ на матах. И «Колечко».	Выполняет кувырок с поддержкой.
15	Гимнастика: упражнения на гибкость.	Наклоны вперёд, назад, в стороны. «Мостик» (с поддержкой). ОРУ с палкой. И «Гуси-лебеди».	Демонстрирует гибкость. Выполняет наклоны.
16	Подвижные игры: эстафеты.	Эстафета с мячами (пронести, не уронив). Бег в колонне. ОРУ с мячом. И «Кто быстрее соберёт».	Действует в команде. Соблюдает правила эстафеты.
17	Подвижные игры: игры с бегом.	И «Горелки». Бег с уклонением. ОРУ с кеглями. И «Светофор».	Уклоняется от «ловящего».
18	Лёгкая атлетика: метание на дальность.	Метание мяча на дальность (из-за головы/плеча). Прыжки в длину с короткого разбега. ОРУ с мячом. И «Меткий стрелок».	Метает мяч на дальность.
19	Лёгкая атлетика: прыжки со скакалкой.	Прыжки через скакалку (на двух ногах, поочерёдно). ОРУ со скакалкой. И «Прыгающие кенгуру».	Прыгает через скакалку.
20	Гимнастика: строевые упражнения.	Повторение поворотов, перестроений. Ходьба в колонне с изменением темпа. ОРУ с палкой. И «Класс, смирно!».	Точно выполняет строевые команды.
21	Гимнастика: лазание по стенке и равновесие.	Лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз). Ходьба по бревну/скамейке. ОРУ на скамейке. И «Лесенка».	Лазает уверенно. Сохраняет равновесие.
22	Подвижные игры: упрощённые «вышибалы».	Упрощённая версия «Вышибалы» (мягкие мячи, низкая интенсивность). Бег с препятствиями. ОРУ с мячом. И «Кот и мыши».	Соблюдает правила игры.
23	Подвижные игры: передача мяча в движении.	Передача мяча в движении шагом. Броски в низкое кольцо. ОРУ с мячом. И «Передай мяч».	Передаёт мяч в движении.
24	Лёгкая атлетика: бег с препятствиями.	Бег с преодолением 3–4 препятствий (обручи, кегли). Прыжки через препятствия. ОРУ с обручами. И «Змейка».	Преодолевают препятствия.
25	Лёгкая атлетика: метание мешочков в цель.	Метание мешочков в круг на полу. ОРУ с мешочками. И «Попади в цель».	Попадает в зону цели.

26	Гимнастика: группировка, перекаты, равновесие.	Группировка и перекаты (повтор). Ходьба по линии с предметом на голове. ОРУ на матах. И «Замри».	Уверенно выполняет базовые акробатические элементы.
27	Подвижные игры: командные эстафеты.	Эстафеты с переносом предметов, пролезанием в обруч. ОРУ с предметами. И «Кто быстрее».	Координирует действия в команде.
28	Лёгкая атлетика: прыжки в длину и челночный бег.	Прыжки в длину с места (серия). Челночный бег 3×5 м (повтор). ОРУ. И «Быстрый и ловкий».	Улучшает показатели прыжка и челночного бега.
29	Гимнастика: гибкость и осанка.	Наклоны, повороты туловища. Упражнения на формирование осанки. ОРУ с палкой. И «Ровная спина».	Осознанно следит за осанкой.
30	Подвижные игры: игры на внимание и реакцию.	И «Совушка», «Море волнуется», «Светофор». ОРУ. Игровые эстафеты.	Реагирует на сигналы. Соблюдает паузы и замирания.
31	Повторение изученных движений. Комплексная игра.	Ходьба/бег/прыжки/метание (по станциям). Командная игра по правилам.	Демонстрирует освоенные навыки.
32	Резервный урок: отработка сложных элементов.	Индивидуальные и групповые задания по выбору (равновесие, лазание, броски). ОРУ. Мини-соревнования.	Закрепляет навыки, получает индивидуальную коррекцию.
33	Итоговое занятие 1-го триместра: «Весёлые старты».	Эстафеты, подвижные игры, награждение участников.	Проявляет ловкость, быстроту, умение работать в команде.

2-й триместр (уроки 34–69; 23.11–19.02)

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты
34	Вводное занятие 2-го триместра. ТБ на улице и в зале зимой.	Инструктаж по ТБ с учётом погодных условий. ОРУ в зале. И «Найди пару».	Знает правила безопасности в зимний период.
35	Строевые упражнения и ходьба.	Перестроения, повороты. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. ОРУ. И «Тише едешь».	Выполняет строевые команды, ходит с разной постановкой стопы.
36	Лёгкая атлетика: бег по ориентирам.	Бег по разметке, по «кочкам» (круги на полу). Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. И «Не наступи».	Ориентируется в пространстве, прыгает с продвижением.
37	Гимнастика: лазание и перелезание.	Лазание по стенке, пролезание под планкой/обручем. ОРУ на скамейке. И «Паучки».	Лазает и пролезает без спешки.
38	Элементы баскетбола: ведение и передача.	Ведение мяча на месте, передача двумя руками от груди. ОРУ с мячом. Эстафета.	Ведёт мяч, передаёт партнёру.

39	Элементы футбола: ведение и удар.	Ведение мяча ногой, удар по неподвижному мячу. ОРУ. Эстафета с мячом.	Контролирует мяч ногой.
40	Лёгкая атлетика: метание в горизонтальную цель.	Метание в обруч на полу, в квадрат из верёвки. ОРУ с мешочками. И «Точный бросок».	Попадает в горизонтальную мишень.
41	Гимнастика: равновесие с усложнением.	Ходьба по скамейке боком, спиной вперёд (с поддержкой). Предмет на голове. ОРУ. И «Канатоходец».	Сохраняет баланс в усложнённых условиях.
42	Акробатика: кувырок вперёд и назад.	Кувырок вперёд (самостоятельный при готовности), перекаты. ОРУ на матах. И «Катится колобок».	Выполняет кувырок и перекаты безопасно.
43	Подвижные игры: игры с правилами и ролями.	И «Охотники и утки» (упрощённая), «Совушка». ОРУ.	Понимает и соблюдает роли в игре.
44	Лёгкая атлетика: прыжки на скакалке с ритмом.	Прыжки под счёт, под хлопки. Серии по 5–10 раз. ОРУ со скакалкой. И «Ритмичные прыжки».	Держит ритм, прыгает сериями.
45	Гимнастика: гибкость и растяжка.	Наклоны к ногам, «бабочка», «кошечка». ОРУ с палкой. И «Замри в позе».	Улучшает гибкость, осознанно тянется.
46	Подвижные игры: командные эстафеты с предметами.	Эстафеты: пронести предмет, пролезть в обруч, обойти кегли. ОРУ.	Работает в команде, соблюдает очередность.
47	Лёгкая атлетика: челночный бег с ориентирами.	Челночный бег 3×10 м (упрощённый), бег «змейкой». ОРУ. И «Быстрые лапки».	Проходит дистанцию без потери темпа.
48	Гимнастика: перестроения и ориентировка.	Перестроения по сигналу, повороты в движении. ОРУ. И «Меняемся местами».	Ориентируется и двигается в группе.
49	Элементы волейбола: подбрасывание и передача.	Подбрасывание мяча, ловля. Передача снизу двумя руками. ОРУ с мячом.	Подбрасывает и ловит мяч, передаёт снизу.
50	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с разбега.	Короткий разбег 3–5 шагов, отталкивание, мягкое приземление. ОРУ. И «Прыгни дальше».	Выполняет прыжок по фазам.
51	Гимнастика: лазанье и перелезание с усложнением.	Лазанье по стенке с изменением хвата, перелезание через невысокое препятствие. ОРУ.	Уверенно лазает, контролирует хват.
52	Подвижные игры: игры на реакцию и внимание.	И «День и ночь», «Совушка», «Светофор». ОРУ.	Быстро реагирует на сигналы.

53	Лёгкая атлетика: метание на точность и дальность.	Серии бросков: на точность (цель), на дальность (серия). ОРУ с мешочками/мячами.	Различает задачи «точно» и «далеко».
54	Гимнастика: равновесие на ограниченной опоре.	Ходьба по узкой линии, по доске, по бревну (с поддержкой). ОРУ. И «По тропинке».	Сохраняет устойчивость на узкой опоре.
55	Подвижные игры: сюжетные игры.	И «Космонавты», «Поезд», «Паровоз». ОРУ.	Следует сюжету, двигается согласованно.
56	Лёгкая атлетика: бег на выносливость (увеличенная дистанция).	Бег 3–4 минуты в равномерном темпе. Ходьба, восстановление дыхания. ОРУ.	Держит темп, восстанавливает дыхание.
57	Гимнастика: кувырки и перекаты (закрепление).	Серии перекатов, кувырок вперёд (при готовности). ОРУ на матах.	Повторяет элементы уверенно.
58	Подвижные игры: эстафеты с элементами лазания.	Эстафеты: пробежать, пролезть, коснуться предмета, вернуться. ОРУ.	Выполняет комплекс действий.
59	Лёгкая атлетика: прыжки через препятствия.	Прыжки через низкие барьеры/ленты. Серии прыжков. ОРУ. И «Кенгуру».	Мягко отталкивается и приземляется.
60	Гимнастика: гибкость (парные упражнения).	Наклоны в парах, «мостик» с поддержкой. ОРУ с палкой.	Выполняет парные задания, помогает партнёру.
61	Подвижные игры: игры с мячом на точность.	Броски в цель, передачи в парах. ОРУ с мячом. И «Попади и передай».	Точно бросает, ловит, передаёт.
62	Лёгкая атлетика: повторный бег на короткие отрезки.	Серии бега 20–30 м в умеренном темпе. ОРУ. И «Самый быстрый».	Держит скорость в серии забегов.
63	Гимнастика: равновесие + предмет.	Ходьба с предметом на голове, с мешочком на спине. ОРУ. И «Грузчики».	Сохраняет равновесие с грузом.
64	Подвижные игры: командные игры с простыми правилами.	Упрощённые варианты «Вышибалы», «Салки». ОРУ.	Соблюдает простые правила, действует в команде.
65	Лёгкая атлетика: комбинированные задания.	Бег + прыжки + метание (по станциям). ОРУ.	Переключается между видами движений.
66	Гимнастика: закрепление строевых и акробатических элементов.	Построения, перестроения, кувырки, перекаты. ОРУ.	Демонстрирует комплекс освоенных элементов.
67	Подвижные игры: итоговая эстафета 2-го триместра.	Комбинированные эстафеты, игровые задания.	Применяет навыки в соревновательной форме.
68	Резервный урок: индивидуальная коррекция.	Отработка сложных элементов по выбору. ОРУ. Мини-зачёты.	Закрепляет слабые элементы.

69	Итоговое занятие 2-го триместра: спортивный праздник.	Игры, эстафеты, награждение.	Проявляет активность, командный дух, самостоятельность.
----	---	------------------------------	---

3-й триместр (уроки 70–99; 01.03–28.05)

№	Тема урока	Содержание (основные виды деятельности)	Планируемые результаты
70	Вводное занятие 3-го триместра. ТБ и самоконтроль.	Инструктаж по ТБ с учётом весенних условий и работы на улице. Понятие «самоконтроль»: пульс за 10 секунд, признаки усталости. ОРУ без предметов. И «Слушай сигнал».	Знает правила безопасности на улице. Умеет определять признаки утомления, реагирует на сигналы педагога.
71	Строевые упражнения и ориентировка в пространстве.	Построения и перестроения по сигналу. Ходьба в колонне с изменением темпа. ОРУ с флажками. И «Класс, смирно!».	Точно выполняет команды, сохраняет дистанцию, ориентируется в группе.
72	Лёгкая атлетика: бег с изменением скорости.	Ускорения на отрезках 20 м, бег в равномерном темпе 3 минуты. ОРУ. И «День и ночь».	Держит темп, выполняет ускорения, переключается между режимами бега.
73	Гимнастика: равновесие и координация.	Ходьба по скамейке боком и спиной вперёд (с поддержкой). Предмет на голове. ОРУ на скамейке. И «Канатоходец».	Сохраняет равновесие в усложнённых условиях, контролирует положение тела.
74	Элементы баскетбола: ведение и передачи в парах.	Ведение мяча на месте и шагом. Передача двумя руками от груди в парах. ОРУ с мячом. Эстафета с ведением.	Ведёт мяч без потери, передаёт партнёру, соблюдает очерёдность в эстафете.
75	Элементы футбола: ведение и удар по воротам.	Ведение мяча ногой змейкой. Удар по неподвижному мячу в мини-ворота. ОРУ. Эстафета.	Контролирует мяч ногой, направляет удар в цель.
76	Лёгкая атлетика: метание на точность и дальность.	Серии бросков: на точность (цель на полу/на стене), на дальность (лёгкие мячи/мешочки). ОРУ с предметами. И «Точный бросок».	Различает задачи «точно» и «далеко», улучшает технику броска.
77	Гимнастика: гибкость и растяжка.	Наклоны вперёд к прямым ногам, «бабочка», «кошечка». ОРУ с палкой. И «Замри в позе».	Выполняет растяжку без рывков, осознанно тянется, следит за дыханием.

78	Акробатика: кувырки и перекаты (закрепление).	Серии перекатов, кувырок вперёд (при готовности и страховке). ОРУ на матах. И «Катится колобок».	Выполняет элементы безопасно, уверенно, соблюдает технику.
79	Подвижные игры: сюжетные игры с правилами.	И «Космонавты», «Поезд», «Паровоз». ОРУ.	Следует сюжету, двигается согласованно, соблюдает правила.
80	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с разбега.	Короткий разбег 3–5 шагов, отталкивание, мягкое приземление. Серии прыжков. ОРУ. И «Прыгни дальше».	Выполняет прыжок по фазам, улучшает результат за счёт техники.
81	Гимнастика: лазание и перелезание с усложнением.	Лазание по стенке с изменением хвата, перелезание через невысокое препятствие. ОРУ.	Уверенно лазает, контролирует хват и перенос веса.
82	Подвижные игры: игры на внимание и реакцию.	И «Совушка», «Море волнуется», «Светофор». ОРУ.	Быстро реагирует на сигналы, замирает по команде, сохраняет самоконтроль.
83	Лёгкая атлетика: челночный бег 3×10 м (упрощённый).	Челночный бег с касанием линии, бег «змейкой» между кеглями. ОРУ. И «Быстрые лапки».	Проходит дистанцию без потери темпа, ориентируется между препятствиями.
84	Гимнастика: равновесие на ограниченной опоре.	Ходьба по узкой линии, по доске, по бревну (с поддержкой). ОРУ. И «По тропинке».	Сохраняет устойчивость на узкой опоре, контролирует шаги.
85	Подвижные игры: эстафеты с предметами.	Эстафеты: пронести предмет, пролезть в обруч, обойти кегли, вернуться. ОРУ.	Работает в команде, соблюдает очерёдность, выполняет комплекс действий.
86	Лёгкая атлетика: бег на выносливость.	Бег 4–5 минут в равномерном темпе. Ходьба, восстановление дыхания. ОРУ.	Держит темп, восстанавливает дыхание, осознаёт нагрузку.
87	Гимнастика: упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.	Ходьба на носках, пятках, внешнем/внутреннем своде стопы. Упражнения с палкой для осанки. ОРУ. И «Ровная спина».	Осознанно следит за осанкой, укрепляет свод стопы.
88	Элементы волейбола: подбрасывание, ловля, передачи.	Подбрасывание мяча, ловля на уровне груди. Передача снизу двумя руками в парах. ОРУ с мячом.	Подбрасывает и ловит мяч, передаёт снизу, контролирует траекторию.
89	Лёгкая атлетика: комбинированные задания (станции).	Станции: бег, прыжки, метание, равновесие. ОРУ между станциями.	Переключается между видами движений, распределяет силы.
90	Гимнастика: закрепление строевых и акробатических элементов.	Построения, перестроения, повороты. Кувырки, перекаты, группировка. ОРУ.	Демонстрирует комплекс освоенных элементов, действует слаженно в группе.

91	Подвижные игры: командные игры с простыми правилами.	Упрощённые варианты «Вышибалы» (мягкие мячи), «Салки с домиком». ОРУ.	Соблюдает простые правила, действует в команде, проявляет доброжелательность.
92	Лёгкая атлетика: прыжки через препятствия и со скакалкой.	Прыжки через низкие барьеры/ленты. Прыжки через скакалку сериями по 10–15 раз. ОРУ со скакалкой. И «Кенгуру».	Мягко отталкивается и приземляется, держит ритм в прыжках со скакалкой.
93	Гимнастика: парные упражнения на гибкость и координацию.	Наклоны в парах, «мостик» с поддержкой. Передачи мяча в парах на месте. ОРУ.	Выполняет парные задания, помогает партнёру, согласовывает движения.
94	Подвижные игры: итоговая эстафета (подготовка).	Комбинированные эстафеты: пробежать, пролезть, коснуться предмета, передать мяч. ОРУ. Мини-зачёты по элементам.	Применяет навыки в соревновательной форме, демонстрирует самостоятельность.
95	Резервный урок: отработка сложных элементов.	Индивидуальные и групповые задания по выбору (равновесие, лазание, броски). ОРУ. Игровые мини-соревнования.	Закрепляет слабые элементы, получает индивидуальную коррекцию.
96	Резервный урок: повторение и закрепление.	Повторение строевых упражнений, ОРУ, подвижных игр. Работа по станциям.	Демонстрирует стабильность выполнения освоенных движений.
97	Итоговое занятие: «Весёлые старты» (основная часть).	Эстафеты, игровые станции, командные задания. ОРУ как разминка.	Проявляет ловкость, быстроту, умение работать в команде.
98	Итоговое занятие: награждение и рефлексия.	Награждение активных участников, вручение грамот/медалей. Рефлексия: «Что получилось?», «Чему научился?». Дыхательные упражнения, спокойные игры.	Осознаёт свои достижения, выражает эмоции, завершает год в позитивном настрое.
99	Заключительный урок: спортивный праздник «Мы — молодцы!».	Свободные игры по выбору детей, любимые эстафеты, фотозона, общее фото. Лёгкая нагрузка, акцент на радость движения.	Получает положительный эмоциональный опыт, закрепляет мотивацию к занятиям физкультурой.

Учебно-методическое обеспечение

Для учителя:

- Рабочая программа для подготовительного (0) класса
- Методические пособия по физическому развитию детей 6–7 лет.

- Картотека подвижных игр и комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) с описанием целей и вариантов усложнения.
- Материалы по технике безопасности: как организовать пространство в зале, чтобы избежать столкновений, как контролировать нагрузку.

Для учеников:

- Удобная спортивная форма и обувь (чешки или мягкие кроссовки).
- Простой инвентарь: малые мячи, обручи, ленты, флажки, невысокие шнуры для перепрыгивания, гимнастическая скамейка или наклонная доска. prodlenka.org +1
- Можно использовать карточки с пиктограммами движений (ходьба, бег, прыжок) для самостоятельной работы в мини-группах.