

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Магаданской области

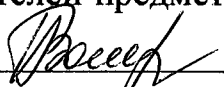
Управление образования администрации

Ольский муниципальный округ

МКОУ "ООШ с. Талон"

РАССМОТРЕНО

**Руководитель МО
учителей-предметников**

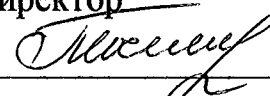


Золоташкина Н.В.

**Протокол №1
от «29» августа 2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Москвина Т.Н.

**Приказ №49
от «30» августа 2024 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5792820)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Талон 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

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.

Гимнастика с основами акробатики

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: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три 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, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики 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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание 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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- 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:

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- 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;
- делать 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:

- 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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- 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;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- 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:

- 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

1 КЛАСС

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.

2 КЛАСС

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.

3 КЛАСС

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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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 и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	infourok.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	videouroki.net
1.2	Осанка человека	1	0	1	videouroki.net
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	videouroki.net
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	4	infourok.ru videouroki.net gto.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	0	3	fizkult-ura.ru infourok.ru gto.ru

2.3	Легкая атлетика	18	0	5	fizkult-ura.ru videouroki.net gto.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	8	videouroki.net infourok.ru fizkult- ura.ru
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	2	9	gto.ru
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	30	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	infourok.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	1	videouroki.net infourok.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	infourok.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	1	infourok.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	6	videouroki.net fizkult- ura.ru infourok.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	0	5	fizkult-ura.ru videouroki.net infourok.ru

2.3	Легкая атлетика	14	1	5	infourok.ru fizkult- ura.ru videouroki.net
2.4	Подвижные игры	19	0	9	videouroki.net infourok.ru fizkult- ura.ru
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	4	9	gto.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	36	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	infourok.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	videouroki.net
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	videouroki.net
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	infourok.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	7	infourok.ru
2.2	Легкая атлетика	14	1	5	infourok.ru videouroki.net fizkult-

					ura.ru gto.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	0	5	infourok.ru videouroki.net fizkult- ura.ru
2.4	Плавательная подготовка	4	0	0	infourok.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	11	infourok.ru videouroki.net fizkult- ura.ru
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	4	8	gto.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	36	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	infourok.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	infourok.ru videouroki.net
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	infourok.ru videouroki.net
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1	0	1	videouroki.net infourok.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	4	infourok.ru videouroki.net
2.2	Легкая атлетика	9	1	4	infourok.ru

					videouroki.net fizkultura.ru gto.ru
2.3	Лыжная подготовка	8	0	4	infourok.ru videouroki.net fizkultura.ru
2.4	Плавательная подготовка	3	0	0	infourok.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	8	infourok.ru videouroki.net fizkultura.ru
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	4	6	gto.ru
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	27	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0	02.09.2024	infourok.ru
2	Современные физические упражнения	1	0	0	04.09.2024	infourok.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	06.09.2024	infourok.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	09.09.2024	videouroki.net
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	11.09.2024	videouroki.net
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	13.09.2024	videouroki.net
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	16.09.2024	infourok.ru
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	18.09.2024	infourok.ru
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	20.09.2024	infourok.ru
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	23.09.2024	infourok.ru

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	25.09.2024	infourok.ru
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	27.09.2024	infourok.ru
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	30.09.2024	infourok.ru
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	02.10.2024	infourok.ru
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	04.10.2024	infourok.ru
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	07.10.2024	videouroki.net
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	09.10.2024	videouroki.net
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	11.10.2024	videouroki.net
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	14.10.2024	videouroki.net
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	16.10.2024	videouroki.net gto.ru
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	18.10.2024	videouroki.net
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	21.10.2024	videouroki.net gto.ru
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	23.10.2024	videouroki.net
24	Прыжки в упоре на руках, толчком	1	0	1		videouroki.net

	двумя ногами				25.10.2024	
25	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	06.11.2024	fizkult-ura.ru
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	08.11.2024	fizkult-ura.ru
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	11.11.2024	fizkult-ura.ru
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	13.11.2024	fizkult-ura.ru
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	15.11.2024	fizkult-ura.ru
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	18.11.2024	fizkult-ura.ru
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	20.11.2024	fizkult-ura.ru
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	22.11.2024	fizkult-ura.ru
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	25.11.2024	fizkult-ura.ru
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	27.11.2024	fizkult-ura.ru
35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	29.11.2024	videouroki.net

36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	02.12.2024	videouroki.net
37	Приземление после прыгивания с горки матов	1	0	0	04.12.2024	videouroki.net
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	06.12.2024	gto.ru
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	09.12.2024	gto.ru
40	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	11.12.2024	videouroki.net
41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	13.12.2024	videouroki.net
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	16.12.2024	videouroki.net
43	Считалки для подвижных игр	1	0	0	18.12.2024	videouroki.net
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	20.12.2024	videouroki.net
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	23.12.2024	videouroki.net
46	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	25.12.2024	videouroki.net
47	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	27.12.2024	videouroki.net
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	28.12.2024	videouroki.net
49	Самостоятельная организация и	1	0	1		videouroki.net

	проведение подвижных игр				10.01.2025	
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	13.01.2025	infourok.ru
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	15.01.2025	infourok.ru
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	17.01.2025	infourok.ru
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	20.01.2025	infourok.ru
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	22.01.2025	infourok.ru
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	24.01.2025	infourok.ru
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	27.01.2025	fizkult-ura.ru
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	29.01.2025	fizkult-ura.ru
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	31.01.2025	videouroki.net
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	03.02.2025	videouroki.net
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	05.02.2025	videouroki.net
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	07.02.2025	videouroki.net
62	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	17.02.2025	fizkult-ura.ru
63	Строевые упражнения с лыжами в	1	0	0		fizkult-ura.ru

	руках				19.02.2025	
64	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	21.02.2025	fizkult-ura.ru
65	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	24.02.2025	fizkult-ura.ru
66	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	26.02.2025	fizkult-ura.ru
67	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	28.02.2025	fizkult-ura.ru
68	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	03.03.2025	infourok.ru
69	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	05.03.2025	infourok.ru
70	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	07.03.2025	infourok.ru
71	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	10.03.2025	infourok.ru
72	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	12.03.2025	gto.ru
73	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	14.03.2025	gto.ru
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	24.03.2025	gto.ru
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	26.03.2025	gto.ru

76	Комплекс ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	28.03.2025	gto.ru
77	Комплекс ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	31.03.2025	gto.ru
78	Комплекс ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	02.04.2025	gto.ru
79	Комплекс ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	04.04.2025	gto.ru
80	Комплекс ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	07.04.2025	gto.ru
81	Комплекс ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	09.04.2025	gto.ru
82	Комплекс ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	11.04.2025	gto.ru
83	Комплекс ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	14.04.2025	gto.ru
84	Комплекс ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	16.04.2025	gto.ru
85	Комплекс ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	0	18.04.2025	gto.ru
86	Комплекс ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	21.04.2025	gto.ru
87	Комплекс ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	23.04.2025	gto.ru
88	Комплекс ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	25.04.2025	gto.ru
89	Комплекс ГТО. Поднимание	1	0	0		gto.ru

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				28.04.2025	
90	Комплекс ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	30.04.2025	gto.ru
91	Комплекс ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	05.05.2025	gto.ru
92	Комплекс ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	07.05.2025	gto.ru
93	Комплекс ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	12.05.2025	gto.ru
94	Комплекс ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	14.05.2025	gto.ru
95	Комплекс ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	16.05.2025	gto.ru
96	Комплекс ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	19.05.2025	gto.ru
97	Комплекс ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	21.05.2025	gto.ru
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	23.05.2025	gto.ru
99	Пробное тестирование испытания (тесты) 1-2 ступени ГТО	1	1	0	26.05.2025	gto.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	2	30	
-------------------------------------	----	---	----	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	02.09.2024	infourok.ru
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	04.09.2024	infourok.ru
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	06.09.2024	infourok.ru
4	Физическое развитие	1	0	0	09.09.2024	videouroki.net
5	Физические качества	1	0	0	11.09.2024	videouroki.net
6	Сила как физическое качество	1	0	0	13.09.2024	videouroki.net
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0	16.09.2024	infourok.ru
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	18.09.2024	infourok.ru
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	20.09.2024	infourok.ru
10	Развитие координации движений	1	0	0	23.09.2024	infourok.ru
11	Развитие координации движений	1	0	1	25.09.2024	infourok.ru

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	27.09.2024	infourok.ru
13	Закаливание организма	1	0	0	30.09.2024	infourok.ru
14	Утренняя зарядка	1	0	0	02.10.2024	infourok.ru
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	04.10.2024	infourok.ru
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	07.10.2024	videouroki.net
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	09.10.2024	videouroki.net
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	11.10.2024	videouroki.net
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	14.10.2024	videouroki.net
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	16.10.2024	videouroki.net
21	Гимнастическая разминка	1	0	0	18.10.2024	videouroki.net
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	21.10.2024	videouroki.net
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	23.10.2024	videouroki.net
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	25.10.2024	videouroki.net
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	06.11.2024	fizkult-ura.ru

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	08.11.2024	fizkult-ura.ru
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	11.11.2024	fizkult-ura.ru
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	13.11.2024	infourok.ru
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	15.11.2024	infourok.ru
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	18.11.2024	infourok.ru
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	20.11.2024	fizkult-ura.ru
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	22.11.2024	fizkult-ura.ru
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	25.11.2024	fizkult-ura.ru
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	27.11.2024	fizkult-ura.ru
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	29.11.2024	videouroki.net
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	02.12.2024	videouroki.net
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	04.12.2024	videouroki.net
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	06.12.2024	videouroki.net

39	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	09.12.2024	videouroki.net
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	11.12.2024	fizkult-ura.ru
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	13.12.2024	fizkult-ura.ru
42	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	16.12.2024	fizkult-ura.ru
43	Сложно координированные беговые упражнения. Бег 1000 м	1	1	0	18.12.2024	fizkult-ura.ru
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	20.12.2024	videouroki.net
45	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	23.12.2024	videouroki.net
46	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	25.12.2024	videouroki.net
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	27.12.2024	videouroki.net
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	28.12.2024	videouroki.net
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	10.01.2025	videouroki.net
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	13.01.2025	infourok.ru
51	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	15.01.2025	infourok.ru
52	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		infourok.ru

					17.01.2025	
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	20.01.2025	infourok.ru
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	22.01.2025	infourok.ru
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	24.01.2025	infourok.ru
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	27.01.2025	fizkult-ura.ru
57	Футбольный бильярд	1	0	0	29.01.2025	fizkult-ura.ru
58	Футбольный бильярд	1	0	1	31.01.2025	fizkult-ura.ru
59	Бросок ногой	1	0	0	03.02.2025	fizkult-ura.ru
60	Бросок ногой	1	0	1	05.02.2025	fizkult-ura.ru
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	07.02.2025	videouroki.net
62	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	10.02.2025	videouroki.net
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	12.02.2025	gto.ru
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	14.02.2025	gto.ru
65	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	17.02.2025	fizkult-ura.ru

66	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	19.02.2025	fizkult-ura.ru
67	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	21.02.2025	fizkult-ura.ru
68	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	24.02.2025	fizkult-ura.ru
69	Подъем лесенкой	1	0	0	26.02.2025	fizkult-ura.ru
70	Подъем лесенкой	1	0	1	28.02.2025	fizkult-ura.ru
71	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	03.03.2025	videouroki.net
72	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	05.03.2025	videouroki.net
73	Торможение лыжными палками	1	0	0	07.03.2025	videouroki.net
74	Торможение лыжными палками	1	0	0	10.03.2025	videouroki.net
75	Торможение падением на бок	1	0	0	12.03.2025	infourok.ru
76	Торможение падением на бок	1	0	1	14.03.2025	infourok.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	24.03.2025	gto.ru
78	Комплекс ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	26.03.2025	gto.ru
79	Комплекс ГТО. Смешанное	1	0	0		gto.ru

	передвижение				28.03.2025	
80	Комплекс ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	31.03.2025	gto.ru
81	Комплекс ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	02.04.2025	gto.ru
82	Комплекс ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	04.04.2025	gto.ru
83	Комплекс ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	07.04.2025	gto.ru
84	Комплекс ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	09.04.2025	gto.ru
85	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	11.04.2025	gto.ru
86	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	14.04.2025	gto.ru
87	Комплекс ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	16.04.2025	gto.ru
88	Комплекс ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	18.04.2025	gto.ru
89	Комплекс ГТО. Наклон вперед из	1	0	0		gto.ru

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				21.04.2025	
90	Комплекс ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	23.04.2025	gto.ru
91	Комплекс ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	25.04.2025	gto.ru
92	Комплекс ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.04.2025	gto.ru
93	Комплекс ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	30.04.2025	gto.ru
94	Комплекс ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	05.05.2025	gto.ru
95	Комплекс ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	07.05.2025	gto.ru
96	Комплекс ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	12.05.2025	gto.ru
97	Комплекс ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	14.05.2025	gto.ru
98	Комплекс ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	16.05.2025	gto.ru
99	Комплекс ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	19.05.2025	gto.ru
100	Комплекс ГТО. Плавание 25м.	1	0	0		gto.ru

	Подвижные игры				21.05.2025	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, испытания (тесты) 2 ступени ГТО	1	1	0	23.05.2025	gto.ru
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, испытания (тесты) 2 ступени ГТО	1	1	0	26.05.2025	gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	36		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	02.09.2024	infourok.ru
2	История появления современного спорта	1	0	0	04.09.2024	infourok.ru
3	Виды физических упражнений	1	0	0	06.09.2024	infourok.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	09.09.2024	videouroki.net
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	11.09.2024	videouroki.net
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	13.09.2024	videouroki.net
7	Закаливание организма под душем	1	0	0	16.09.2024	infourok.ru
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	18.09.2024	infourok.ru
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0	20.09.2024	infourok.ru
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1	23.09.2024	infourok.ru
11	Лазанье по канату	1	0	0		infourok.ru

					25.09.2024	
12	Лазанье по канату	1	0	1	27.09.2024	infourok.ru
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	30.09.2024	infourok.ru
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	02.10.2024	infourok.ru
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	04.10.2024	infourok.ru
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	07.10.2024	infourok.ru
17	Прыжки через скакалку	1	0	0	09.10.2024	infourok.ru
18	Прыжки через скакалку	1	0	1	11.10.2024	infourok.ru
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0	14.10.2024	videouroki.net
20	Ритмическая гимнастика	1	0	0	16.10.2024	videouroki.net
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	18.10.2024	infourok.ru
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	21.10.2024	infourok.ru
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	23.10.2024	infourok.ru
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	25.10.2024	infourok.ru
25	Прыжок в длину с места	1	0	1		fizkult-ura.ru

					06.11.2024	
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	08.11.2024	fizkult-ura.ru
27	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	11.11.2024	fizkult-ura.ru
28	Броски набивного мяча	1	0	0	13.11.2024	fizkult-ura.ru
29	Броски набивного мяча	1	0	1	15.11.2024	fizkult-ura.ru
30	Челночный бег	1	0	0	18.11.2024	fizkult-ura.ru
31	Челночный бег	1	0	1	20.11.2024	fizkult-ura.ru
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	22.11.2024	videouroki.net
33	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	25.11.2024	videouroki.net
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	27.11.2024	videouroki.net
35	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	29.11.2024	videouroki.net
36	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	02.12.2024	videouroki.net
37	Бег на 1000 м	1	1	0	04.12.2024	gto.ru
38	6-минутный бег	1	0	0	06.12.2024	infourok.ru
39	Правила поведения в бассейне	1	0	0		infourok.ru

					09.12.2024	
40	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	11.12.2024	infourok.ru
41	Имитационные упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	13.12.2024	infourok.ru
42	Имитационные упражнения в плавании брассом	1	0	0	16.12.2024	infourok.ru
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	18.12.2024	videouroki.net
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	20.12.2024	videouroki.net
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	23.12.2024	videouroki.net
46	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	25.12.2024	videouroki.net
47	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	27.12.2024	videouroki.net
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	28.12.2024	videouroki.net
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	10.01.2025	infourok.ru
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	13.01.2025	infourok.ru
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	15.01.2025	infourok.ru
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля	1	0	1		infourok.ru

	и передача мяча двумя руками				17.01.2025	
53	Спортивная игра волейбол	1	0	0	20.01.2025	fizkult-ura.ru
54	Спортивная игра волейбол	1	0	1	22.01.2025	fizkult-ura.ru
55	Спортивная игра волейбол	1	0	1	24.01.2025	fizkult-ura.ru
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	27.01.2025	infourok.ru
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	29.01.2025	infourok.ru
58	Спортивная игра футбол	1	0	0	31.01.2025	fizkult-ura.ru
59	Спортивная игра футбол	1	0	1	03.02.2025	fizkult-ura.ru
60	Спортивная игра футбол	1	0	0	05.02.2025	fizkult-ura.ru
61	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	07.02.2025	videouroki.net
62	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	10.02.2025	videouroki.net
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0	12.02.2025	gto.ru
64	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	14.02.2025	gto.ru

65	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	17.02.2025	fizkult-ura.ru
66	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	19.02.2025	fizkult-ura.ru
67	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	21.02.2025	fizkult-ura.ru
68	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	24.02.2025	fizkult-ura.ru
69	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	26.02.2025	fizkult-ura.ru
70	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	28.02.2025	fizkult-ura.ru
71	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	03.03.2025	videouroki.net
72	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	05.03.2025	videouroki.net
73	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	07.03.2025	videouroki.net
74	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	10.03.2025	videouroki.net
75	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	12.03.2025	infourok.ru
76	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	14.03.2025	infourok.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	24.03.2025	gto.ru
78	Освоение правил и техники	1	0	1		gto.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				26.03.2025	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	28.03.2025	gto.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	31.03.2025	gto.ru
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	02.04.2025	gto.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	04.04.2025	gto.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	07.04.2025	gto.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	09.04.2025	gto.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	11.04.2025	gto.ru

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	14.04.2025	gto.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	16.04.2025	gto.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	18.04.2025	gto.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	21.04.2025	gto.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	23.04.2025	gto.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	25.04.2025	gto.ru
92	Освоение правил и техники	1	0	1		gto.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				28.04.2025	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	30.04.2025	gto.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	05.05.2025	gto.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	07.05.2025	gto.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	12.05.2025	gto.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	14.05.2025	gto.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	16.05.2025	gto.ru

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	19.05.2025	gto.ru
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	21.05.2025	gto.ru
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», испытания (тесты) 2-3 степени	1	1	0	23.05.2025	gto.ru
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», испытания (тесты) 2-3 степени	1	1	0	26.05.2025	gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	36		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта	1	0	0	02.09.2024	infourok.ru
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	04.09.2024	infourok.ru
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	09.09.2024	videouroki.net
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	11.09.2024	videouroki.net
5	Правила предупреждения травм и оказание первой помощи на уроках физической культуры	1	0	0	16.09.2024	videouroki.net
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание	1	0	1	18.09.2024	videouroki.net
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	23.09.2024	infourok.ru
8	Акробатические комбинации	1	0	1	25.09.2024	infourok.ru

9	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	30.09.2024	infourok.ru
10	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	02.10.2024	infourok.ru
11	Обучение опорному прыжку	1	0	0	07.10.2024	infourok.ru
12	Обучение опорному прыжку	1	0	1	09.10.2024	infourok.ru
13	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	14.10.2024	videouroki.net
14	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	16.10.2024	videouroki.net
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	21.10.2024	infourok.ru
16	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	23.10.2024	fizkult-ura.ru
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	06.11.2024	fizkult-ura.ru
18	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	11.11.2024	fizkult-ura.ru
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	13.11.2024	fizkult-ura.ru
20	Беговые упражнения	1	0	0	18.11.2024	videouroki.net
21	Беговые упражнения	1	0	1	20.11.2024	videouroki.net
22	Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м	1	1	0		gto.ru

					25.11.2024	
23	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	27.11.2024	videouroki.net
24	Бросок набивного мяча	1	0	1	02.12.2024	infourok.ru
25	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	04.12.2024	infourok.ru
26	Имитационные упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	09.12.2024	infourok.ru
27	Имитационные упражнения в плавании способом кроль на спине	1	0	0	11.12.2024	infourok.ru
28	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	16.12.2024	videouroki.net
29	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	18.12.2024	videouroki.net
30	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	23.12.2024	videouroki.net
31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	25.12.2024	videouroki.net
32	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	28.12.2024	videouroki.net
33	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	13.01.2025	videouroki.net
34	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	15.01.2025	videouroki.net
35	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		videouroki.net

					20.01.2025	
36	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	22.01.2025	infourok.ru
37	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	27.01.2025	fizkult-ura.ru
38	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	29.01.2025	fizkult-ura.ru
39	Упражнения из игры футбол	1	0	0	03.02.2025	fizkult-ura.ru
40	Упражнения из игры футбол	1	0	1	05.02.2025	fizkult-ura.ru
41	Эстафеты с мячами	1	0	1	10.02.2025	videouroki.net
42	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. Комплекс ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	12.02.2025	gto.ru
43	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход	1	0	0	17.02.2025	fizkult-ura.ru
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	19.02.2025	fizkult-ura.ru
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	24.02.2025	fizkult-ura.ru
46	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	26.02.2025	fizkult-ura.ru
47	Передвижение на лыжах	1	0	0		videouroki.net

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона				03.03.2025	
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	05.03.2025	videouroki.net
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	10.03.2025	infourok.ru
50	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	12.03.2025	infourok.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	24.03.2025	gto.ru
52	Комплекс ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	26.03.2025	gto.ru
53	Комплекс ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	31.03.2025	gto.ru
54	Комплекс ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	02.04.2025	gto.ru
55	Комплекс ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	07.04.2025	gto.ru
56	Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Отжимания. Эстафеты	1	0	0	09.04.2025	gto.ru
57	Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Отжимания. Эстафеты	1	0	1	14.04.2025	gto.ru

58	Комплекс ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	16.04.2025	gto.ru
59	Комплекс ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	21.04.2025	gto.ru
60	Комплекс ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	23.04.2025	gto.ru
61	Комплекс ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.04.2025	gto.ru
62	Комплекс ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	30.04.2025	gto.ru
63	Комплекс ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	05.05.2025	gto.ru
64	Комплекс ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	07.05.2025	gto.ru
65	Комплекс ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	12.05.2025	gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	14.05.2025	gto.ru
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, испытания (тесты) 3 степени	1	1	0	19.05.2025	gto.ru
68	Праздник «Большие гонки»,	1	1	0		gto.ru

	посвященный ГТО и ЗОЖ, испытания (тесты) 3 степени				21.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	27		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 классы. В.И. Ковалько, 2004г.

Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. В.И. Ковалько, 2008г.

Основы методики физического воспитания школьников. Б.Н. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. В.И. Ковалько, 2008г.

Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. В.И. Ковалько, 2006г.

Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. В.И. Ковалько,

2006г.

Минаев, Б.М. Шиян, 1989г. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, 2000г.

Теория и методика физического воспитания и спорта, И.С. Барчуков, 2011г.

Рабочие программы. Физическая культура 1-4 классы, В.И. Лях, 2011г.

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, 2006г.

Рабочие программы. Физкультура 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2016г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>

2. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. Раздел: Физическая культура и спорт

Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

4. Образовательный сайт для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5. Сообщество учителей физической

культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it->

[n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

6. Справочная информация по олимпийским играм

<http://olympik.ware.com.ua/>

7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

<http://www.infosport.ru/press/fkvot> 8. Учительский портал

<http://www.uchportal.ru>

9. <https://videouroki.net/>

10. <https://infourok.ru/>

11. <https://www.gto.ru/>

12. <https://solncesvet.ru/>

