

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

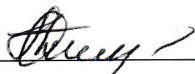
Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования администрации города Комсомольска - на - Амуре

МОУ СОШ № 50

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



О.А. Максимова

Протокол МО № 5
от «20» мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Н.В. Савченко

Протокол пед. совета № 10
от «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ № 50



И.Г. Бензар

Приказ № 182
от «24» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4736944)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Плахотнюк Елена Ивановна, учитель физической культуры, ВКК

г. Комсомольск - на - Амуре 2024 – 2028 гг.

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ 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, перекиды 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 всплытие, 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, развитию 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, перекачиванию;
- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной 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	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
1.2	Осанка человека	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.2	Лыжная подготовка	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936

2.3	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	GTO.ru https://www.gto.ru
Итого по разделу		8			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	62	

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	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936

2.3	Легкая атлетика	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.4	Подвижные игры	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	GTO.ru https://www.gto.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.3	Физическая нагрузка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.2	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.3	Лыжная подготовка	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	GTO.ru https://www.gto.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.2	Легкая атлетика	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.3	Лыжная подготовка	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	4	4	GTO.ru https://www.gto.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре.Режим дня школьника	1	0	1	2.09.-6.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	2.09.-6.09.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	0	1	9.09-13.09.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	9.09-13.09.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
5	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	16.09-20.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6	Прыжок в длину с места	1	0	1	16.09-20.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
7	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	23.09-27.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
8	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	23.09-27.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
9	Метание малого мяча стоя грудью по направлению метания.	1	0	1	30.09-4.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
10	Метание малого мяча стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.	1	0	1	30.09-4.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
11	Метание малого мяча стоя	1	0	1	7.10-11.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	грудью по направлению метания на заданное расстояние.					
12	ОРУ в движении. Игры«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. ОФП	1	0	1	7.10-11.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
13	ОРУ в движении. ОФП. Эстафеты. Игры «Воробьи – вороны», «Летает не летает».	1	0	1	14.10-18.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
14	ОРУ в движении. Игры«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. ОФП	1	0	1	14.10-18.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.10-25.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
16	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	21.10-25.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
17	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1	0	1	6.11.-8.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
18	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Техника безопасности	1	0	1	6.11.-8.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
19	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра«Охотники и утки».	1	0	1	11.11.24.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
20	Бросок мяча снизу на месте в	1	0	1	11.11.24.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».					n/5736/start/168916/
21	Ловля мяча в парах стоя на месте. Ведение в шаге. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	18.11-22.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
22	Ловля мяча в парах стоя на месте. Ведение в шаге. ОРУ. Эстафеты с мячами	1	0	1	18.11-22.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
23	Ведение мяча в шаге по заданному маршруту. Бросок мяча в щит, мишень. Ловля мяча. Игра «Вызов номеров».	1	0	1	25.11-29.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
24	Ведение мяча в медленном беге правой, левой рукой. Бросок мяча в заданную цель Игра «Точно в цель».	1	0	1	25.11-29.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
25	Передача мяча, ведение. Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ	1	0	1	2.12-6.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
26	Ведение мяча. Передача мяча в треугольниках, квадратах ОРУ Эстафеты с ведением мяча	1	0	1	2.12-6.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
27	Передача мяча, ведение. Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ.	1	0	1	9.12-13.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
28	Ведение мяча в медленном беге	1	0	1	9.12-13.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	правой, левой рукой. Передача мяча. Эстафеты.					
29	Ведение мяча. Передача мяча в треугольниках, квадратах. ОРУ. Игра «Передал -садись».	1	0	1	16.12-20.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
30	Ведение мяча. Передача мяча в треугольниках, квадратах ОРУ. Игра «Передача мячей в шеренгах».	1	0	1	16.12-20.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	23.12-28.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	0	23.12-28.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
33	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	9.01. -16.01.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
34	Правила поведения на уроках физической культуры. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	9.01. -16.01.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
35	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте	1	0	1	17.01 -24.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
36	Строевые упражнения: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с	1	0	1	17.01 -24.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	равномерной скоростью.					
37	Строевые упражнения: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	27.01-31.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
38	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа;	1	0	1	27.01-31.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
39	Акробатические упражнения. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	3.02-7.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
40	Акробатические упражнения. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	3.02-7.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
41	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки	1	0	1	17.02.21.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
42	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1	0	1	17.02.21.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.					
43	Инструктаж по ТБ. Передвижение ступающим шагом без палок. Строевая подготовка на лыжах	1	0	1	25.02-28.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
44	Передвижение ступающим шагом	1	0	1	25.02-28.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
45	Передвижение ступающим шагом Повороты вокруг носков	1	0	1	3.03-7.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
46	Лыжные гонки. Скользящий шаг	1	0	1	3.03-7.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
47	Лыжные гонки. Скользящий шаг. Спуски в основной стойке	1	0	1	11.03-14.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
48	Лыжные гонки. Скользящий шаг Спуски в основной стойке	1	0	1	11.03-14.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
49	Лыжные гонки. Эстафеты, игры на лыжах.	1	0	1	17.03-21.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	17.03-21.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	0	24.03-27.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
52	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты	1	0	1	24.03-27.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

53	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1	0	1	7.04-11.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
54	ОРУ в движении. ОФП. Игры «Гонка мячей», «Перестрелка».	1	0	1	7.04-11.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
55	Передачи, ловля и бросок малого мяча.	1	0	1	14.04-18.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
56	Передачи, ловля и бросок малого мяча.	1	0	1	14.04-18.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
57	«Прыжок в длину с места»	1	0	1	21.04-25.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
58	«Прыжок в длину с места»	1	0	1	21.04-25.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
59	«Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»	1	0	1	28.04-30.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
60	«Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»	1	0	1	28.04-30.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
61	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	0	1	5.05—7.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
62	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	0	1	5.05—7.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
63	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	0	1	12.05-16.06	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
64	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	0	1	12.05-16.06	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	19.05-26.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	0	19.06-26.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	4	62		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Физическое развитие и его измерение	1	0	1	2.09-6.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м)	1	0	1	2.09-6.09.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).	1	0	1	9.09-13.09.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	0	1	9.09-13.09.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	0	1	16.09-20.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.	1	0	1	16.09-20.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.	1	0	1	23.09-27.09	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Метание набивного мяча.					https://uchi.ru
8	Равномерный бег (3 мин).	1	0	1	23.09-27.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Равномерный бег	1	0	1	30.09-4.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Преодоление малых препятствий.	1	0	1	30.09-4.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Преодоление малых препятствий.	1	0	1	7.10-11.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Игры с элементами футбола	1	0	1	7.10-11.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Игра «Пустое место», «Гонка мячей».	1	0	1	14.10-18.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Игры с приёмами футбола	1	0	1	14.10-18.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	21.10-25.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	0	21.10-25.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Занятия по укреплению здоровья Индивидуальные комплексы утренней	1	0	1	6.11.-8.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	зарядки					
18	Баскетбол.Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель . Игра «Попади в обруч	1	0	1	6.11.-8.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Ведение мяча	1	0	1	11.11.24.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель	1	0	1	11.11.24.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Ловля и передача мяча в шаге правой, левой рукой. Броски в кольцо.	1	0	1	18.11-22.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Ловля и передача мяча в шаге правой, левой рукой. Броски в кольцо	1	0	1	18.11-22.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Ловля и передача мяча в шаге правой ,левой рукой. Броски в кольцо.	1	0	1	25.11-29.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в беге. Броски в цель	1	0	1	25.11-29.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в беге правой, левой рукой. Броски в цель	1	0	1	2.12-6.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в беге с чередованием рук. Броски в цель	1	0	1	2.12-6.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в беге правой (левой) рукой.	1	0	1	9.12-13.12	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Броски в цель					https://uchi.ru
28	Эстафеты с элементами ведения и передач	1	0	1	9.12-13.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Эстафеты с элементами ведения и передач	1	0	1	16.12-20.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Эстафеты с элементами ведения и передач	1	0	1	16.12-20.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	23.12-28.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	0	23.12-28.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	9.01. - 16.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Ходьба на гимнастической скамейке. Строевая подготовка.	1	0	1	9.01. - 16.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Упражнения с гимнастической скакалкой. Строевая подготовка.	1	0	1	17.01 -24.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	17.01 -24.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	27.01-31.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

38	Упражнения с гимнастической палкой. Название гимнастических снарядов	1	0	1	27.01-31.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Захват ногами каната. Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом на 180	1	0	1	3.02-7.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Строевая подготовка. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону	1	0	1	3.02-7.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Строевая подготовка. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону	1	0	1	10.02-14.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Строевая подготовка. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону	1	0	1	10.02-14.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Скользящий шаг без палок. Спуски и подъёмы	1	0	1	17.02.21.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Температурный режим. Скользящий шаг без палок	1	0	1	17.02.21.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом». Скользящий шаг.	1	0	1	25.02-28.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом». Скользящий шаг без палок . Повороты переступанием в движении	1	0	1	25.02-28.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

47	Скользкий шаг с палками. Спуски и подъёмы .Эстафеты	1	0	1	3.03-7.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Скользкий шаг с палками. Спуски и подъёмы. Эстафеты.	1	0	1	3.03-7.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Скользкий шаг с палками. Спуски и подъёмы. Эстафеты.	1	0	1	11.03-14.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Скользкий шаг с палками .Повороты переступанием. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы.	1	0	1	11.03-14.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	. Повороты переступанием в движении Игра «Пройди ворота».	1	0	1	17.03-21.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	. Повороты переступанием в движении Игра «Пройди ворота».	1	0	1	17.03-21.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	24.03-27.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	0	24.03-27.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1	0	1	7.04-11.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Мяч капитану»	1	0	1	7.04-11.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

57	ОРУ. Игры «Попади в мяч», «Пятнашки».	1	0	1	14.04-18.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Игры «Веровочка под ногами», «ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1	0	1	14.04-18.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	ОРУ в движении Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	0	1	21.04-25.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Лёгкая атлетика.Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов	1	0	1	21.04-25.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов	1	0	1	28.04-30.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	28.04-30.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Метание малого мяча на дальность(промежуточная аттестация,комбинированная проверка:устный ответ,практическая работа/сдача норм)	1	0	1	5.05—7.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением	1	0	1	5.05—7.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением	1	0	1	12.05-16.06	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Разновидности ходьбы. Ходьба с	1	0	1	12.05-16.06	www.edu.ru

	преодолением препятствий. Бег с ускорением					www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	19.05-26.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	0	19.06-26.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	2.09.-6.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Бег с максимальной скоростью Олимпийские игры: история возникновения . Понятие «эстафета», «старт», «финиш». Влияние бега на здоровье	1	0	1	2.09.-6.09.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Понятие «эстафета», «старт», «финиш». Влияние бега на здоровье	1	0	1	9.09-13.09.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1	0	1	9.09-13.09.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Прыжок в длину с разбега . Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках	1	0	1	16.09-20.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов на результат	1	0	1	16.09-20.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Правила соревнований в метании	1	0	1	23.09-27.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Метание малого мяча с места на	1	0	1	23.09-27.09	www.edu.ru

	дальность. Метание набивного мяча. Современное Олимпийское движение					www.school.edu.ru u https://uchi.ru
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча. Современное Олимпийское движение	1	0	1	30.09-4.10	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
10	Бег по пересеченной местности	1	0	1	30.09-4.10	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
11	Бег по пересеченной местности	1	0	1	7.10-11.10	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
12	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	7.10-11.10	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
13	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	14.10-18.10	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
14	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	14.10-18.10	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	21.10-25.10	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	0	21.10-25.10	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
17	Измерение пульса на уроках физической культуры Физическая нагрузка.	1	0	1	6.11.-8.11	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
18	Баскетбол.Инструктаж по ТБ. Ловля и	1	0	1	6.11.-8.11	www.edu.ru

	передача мяча в движении					www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении Броски в цель.	1	0	1	11.11.24.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Бросок двумя руками от груди.	1	0	1	11.11.24.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Бросок двумя руками от груди	1	0	1	18.11-22.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления	1	0	1	18.11-22.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди	1	0	1	25.11-29.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1	0	1	25.11-29.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости, направления	1	0	1	2.12-6.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Ведение мяча с изменением скорости	1	0	1	2.12-6.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча в кольцо	1	0	1	9.12-13.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1	9.12-13.12	www.edu.ru

	Бросок мяча в кольцо					www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча в кольцо	1	0	1	16.12-20.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Игра «Мяч - среднему». Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	16.12-20.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	23.12-28.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	0	23.12-28.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Закаливание организма Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	9.01. - 16.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Гимнастика.Строевая подготовка.Акробатическая связка	1	0	1	9.01. - 16.01.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Акробатическая связка	1	0	1	17.01 -24.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Акробатическая связка. Лазание по канату.	1	0	1	17.01 -24.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Акробатическая связка.Лазание по канату.	1	0	1	27.01-31.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Передвижения по гимнастической стенке.Лазание по канату	1	0	1	27.01-31.01	www.edu.ru www.school.edu.ru

						u https://uchi.ru
39	Ритмическая гимнастика	1	0	1	3.02-7.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
40	Висы и упоры	1	0	1	3.02-7.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
41	Висы и упоры	1	0	1	10.02-14.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
42	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	10.02-14.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
43	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	17.02.21.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
44	Лыжная подготовка. Температурный режим. Скользящий шаг	1	0	1	17.02.21.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
45	Спуски и подъёмы	1	0	1	25.02-28.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
46	Спуски и подъёмы Торможение «плугом».	1	0	1	25.02-28.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
47	Спуски и подъёмы Торможение «плугом».	1	0	1	3.03-7.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
48	Спуски и подъёмы. Скользящий шаг	1	0	1	3.03-7.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru

49	Спуски и подъёмы. Скользящий шаг	1	0	1	11.03-14.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
50	Повороты переступанием в движении.	1	0	1	11.03-14.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
51	Повороты переступанием в движении.	1	0	1	17.03-21.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
52	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом». Скользящий шаг	1	0	1	17.03-21.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	24.03-27.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	0	24.03-27.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
55	Ведение футбольного мяча змейкой	1	0	1	7.04-11.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
56	Ведение футбольного мяча змейкой	1	0	1	7.04-11.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
57	Волейбол. Приём мяча снизу.	1	0	1	14.04-18.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
58	Волейбол.Приём мяча снизу.	1	0	1	14.04-18.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
59	Нижняя прямая подача	1	0	1	21.04-25.04	www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Нижняя прямая полача	1	0	1	21.04-25.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	28.04-30.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Прыжок в высоту с прямого разбега Прыжок в длину с разбега	1	0	1	28.04-30.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча	1	0	1	5.05—7.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. (промежуточная аттестация,комбинированная проверка:устный ответ,практическая работа/сдача норм)	1	0	1	5.05—7.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Преодоление препятствий.	1	0	1	12.05-16.06	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Преодоление препятствий.	1	0	1	12.05-16.06	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	19.05-26.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	0	19.06-26.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	1	2.09-6.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Инструктаж по ТБ Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.	1	0	1	2.09-6.09.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Бег с максимальной скоростью , эстафета. Олимпийские игры: история возникновения	1	0	1	9.09-13.09.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места. Влияние бега на здоровье.	1	0	1	9.09-13.09.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	1	0	1	16.09-20.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель	1	0	1	16.09-20.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Метание малого мяча с места на дальность. Современное Олимпийское движение	1	0	1	23.09-27.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Метание малого мяча с места на дальность	1	0	1	23.09-27.09	www.edu.ru www.school.edu.ru

						u https://uchi.ru
9	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	1	30.09-4.10	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
10	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	1	30.09-4.10	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
11	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	1	7.10-11.10	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
12	Футбол. Игровые действия	1	0	1	7.10-11.10	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
13	Футбол.Игра по упрощённым правилам	1	0	1	14.10-18.10	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
14	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	14.10-18.10	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	21.10-25.10	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	0	21.10-25.10	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
17	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	6.11.-8.11	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
18	Баскетбол.ТБ. Ловля и передача мяча в движении	1	0	1	6.11.-8.11	www.edu.ru www.school.edu.r

						u https://uchi.ru
19	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении Броски в цель.	1	0	1	11.11.24.	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
20	Ведение мяча с изменением направления	1	0	1	11.11.24.	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
21	Бросок двумя руками от груди Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1	18.11-22.11	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
22	Бросок двумя руками от груди	1	0	1	18.11-22.11	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди	1	0	1	25.11-29.11	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
24	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди	1	0	1	25.11-29.11	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
25	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди	1	0	1	2.12-6.12	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
26	Бросок двумя руками от груди. . Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	2.12-6.12	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
27	Бросок двумя руками от груди. . Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	9.12-13.12	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
28	Бросок двумя руками от груди. . Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-	1	0	1	9.12-13.12	www.edu.ru www.school.edu.r

	баскетбол.					u https://uchi.ru
29	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол	1	0	1	16.12-20.12	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
30	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол	1	0	1	16.12-20.12	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	23.12-28.12	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	0	23.12-28.12	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
33	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Закаливание организма	1	0	1	9.01. - 16.01.25	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
34	Гимнастика.Строевая подготовка.	1	0	1	9.01. - 16.01.25	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
35	Строевая подготовка.Опорный прыжок.	1	0	1	17.01 -24.01	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
36	Опорный прыжок.Лазание по канату	1	0	1	17.01 -24.01	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru
37	Лазание по канату. Акробатическая связка	1	0	1	27.01-31.01	www.edu.ru www.school.edu.r u https://uchi.ru

38	Лазание по канату.Акробатическая связка.	1	0	1	27.01-31.01	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
39	Висы и упоры.Упражнения с мячом	1	0	1	3.02-7.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
40	Висы и упоры.Упражнения с мячом.	1	0	1	3.02-7.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
41	Висы и упоры.Упражнения со скакалкой.	1	0	1	10.02-14.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
42	Ритмическая гимнастика.	1	0	1	10.02-14.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
43	Ритмическая гимнастика	1	0	1	17.02.21.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
44	Лыжная подготовка.Т.Б. Температурный режим. Скользящий шаг. Спуски и подъёмы.	1	0	1	17.02.21.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
45	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом». Скользящий шаг	1	0	1	25.02-28.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
46	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом». Скользящий шаг1	1	0	1	25.02-28.02	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
47	Повороты переступанием в движении	1	0	1	3.03-7.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru

48	Повороты переступанием в движении	1	0	1	3.03-7.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
49	Попеременный и одновременный двухшажный ход	1	0	1	11.03-14.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
50	Попеременный и одновременный двухшажный ход	1	0	1	11.03-14.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Игра «Салки».	1	0	1	17.03-21.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
52	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Игра «Салки».	1	0	1	17.03-21.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	24.03-27.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	0	24.03-27.03	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
55	Волейбол. Верхняя передача мяча.	1	0	1	7.04-11.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
56	Верхняя передача мяча.	1	0	1	7.04-11.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
57	Нижняя передача мяча.	1	0	1	14.04-18.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
58	Нижняя передача мяча	1	0	1	14.04-18.04	www.edu.ru

						www.school.edu.ru u https://uchi.ru
59	Нижняя прямая подача	1	0	1	21.04-25.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
60	Нижняя прямая подача	1	0	1	21.04-25.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
61	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	28.04-30.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
62	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	28.04-30.04	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
63	Метание малого мяча с места на дальность, точность и на заданное расстояние	1	0	1	5.05—7.05	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
64	Метание малого мяча с места на дальность, точность и на заданное расстояние(промежуточная аттестация,комбинированная проверка:устный ответ,практическая работа/сдача норм)	1	0	1	5.05—7.05	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
65	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью	1	0	1	12.05-16.06	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru
66	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью	1	0	1	12.05-16.06	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	1	19.05-26.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	0	19.06-26.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ А.П.Матвеев «Издательство

«Просвещение»

- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова

И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью

«Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

- Физическая культура, 1 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с

ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская

Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский

центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство

Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского

М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678556

Владелец Бензар Инна Геннадьевна

Действителен с 03.03.2024 по 03.03.2025