

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

МКУ отдела образования администрации Илекского района

МБОУ Затонновская ООШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Сидорова Н.С.

Приказ №31 от
«26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID34941210)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1–4 классов

с. Затонное 2024

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 его практик 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 обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий и физических упражнений. 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 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 с учётом владения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и ритмической гимнастикой, проведения физкультурных минут и утренней зарядки, закалывающих 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, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения 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 активной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как 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 часа (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. **Физ**

ическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка как комплекс упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминутки и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятия 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, толчок двумя ногами, прыжки в упор на руки, толчок 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 физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-

оздоровительная физическая культура Гимнастика 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. Пробы прыжка с скалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны мяча 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 и 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.

ЗКЛАСС

Знания 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 и 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 положении и стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колени и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:

равномерной ходьбой 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 над двух ногами 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 галопа и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнутой 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 под водой 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 лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча с низу 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 профилактики сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений высокой активности у работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-

оздоровительная физическая культура Гимнастика

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 занятиях подвижными играми. Подвижные игры общей физической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём передач 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: остановка 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 и личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования 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 и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- 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 обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе 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 проведении 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 физкультминутки, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения 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 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 развитии различных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминутки 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 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 лавательной 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 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 занятий физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических упражнений на грузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдение 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 и 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 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 назначению: 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 в 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 физкультминутки;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и наоборот по одному, выполнять ходьбу и бег сравнительно 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 скользящим шагом (без палок); • играть в подвижные игры общеразвивающей направленности.

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 различных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекаты ванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разном расстоянии 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, легкой атлетической, 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 трем вместе и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колени и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жердигимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галопа и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнутой ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременно двухшажным ходом, спускаться сплужком по склону 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 простейшие показатели.

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 и 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			http://pculture.ru/ http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://pculture.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
1.2	Осанка человека	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
Итого по разделу		3			

Раздел2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	2	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
2.2	Подвижные и спортивные игры	19	2	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	18	2	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
2.4	Лыжная подготовка	12	1	3	http://pculture.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	2		http://pculture.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	11	

2КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания физической культуры					
1.1	Знания физической культуры	3			http://pculture.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1		http://pculture.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14	1	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/

2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	1	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
2.4	Подвижные игры	19	1	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	5		http://school-collection.edu.ru/catalog/http://pculture.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	11	

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			http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/

1.2	Дыхательнаяизрительнаягимнастика	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
Итогопоразделу		2			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
2.1	Легкаяатлетика	16	1	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
2.2	Гимнастикасосновами акробатики	17	1	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
2.3	Лыжнаяподготовка	12	1	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
2.4	Плавательнаяподготовка	0			http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
2.5	Подвижныеиспортивныеигры	21	1	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
Итогопоразделу		66			
Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура					
3.1	Подготовкаквыполнению нормативныхтребованийкомплекса ГТО	28	5		http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://pculture.ru/
Итогопоразделу		28			

ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	9	13	
--------------------------------------	-----	---	----	--

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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода

2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
2.5	Плавательная подготовка	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**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				http://pculture.ru/
2	Современные физические упражнения	1			04.09.2024	http://pculture.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			06.09.2024	http://pculture.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			09.09.2024	http://pculture.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09.2024	http://pculture.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1			13.09.2024	http://pculture.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			16.09.2024	http://pculture.ru/
8	Чем отличается ходьба от бега	1			18.09.2024	http://pculture.ru/
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			20.09.2024	
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью					http://pculture.ru/

11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			25.09.2024	http://pculture.ru/
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			27.09.2024	http://pculture.ru/
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			30.09.2024	http://pculture.ru/
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			02.10.2024	
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			04.10.2024	http://pculture.ru/
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			07.10.2024	http://pculture.ru/
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			09.10.2024	http://pculture.ru/
18	Правила выполнения прыжков в длину с места	1			11.10.2024	http://pculture.ru/
19	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			14.10.2024	http://pculture.ru/
20	Приземление после прыгивания с гимнастов	1			16.10.2024	http://pculture.ru/
21	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			18.10.2024	http://pculture.ru/

22	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			21.10.2024	http://pculture.ru/
23	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			23.10.2024	
24	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			25.10.2024	http://pculture.ru/
25	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			4.11.2024	http://pculture.ru/
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			06.11.2024	http://pculture.ru/
27	Исходные положения в физических упражнениях	1			08.11.2024	http://pculture.ru/
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1			11.11.2024	http://pculture.ru/
29	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			13.11.2024	http://pculture.ru/
30	Акробатические упражнения, основные техники	1			15.11.2024	http://pculture.ru/
31	Акробатические упражнения, основные техники	1			18.11.2024	http://pculture.ru/
32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			20.11.2024	http://pculture.ru/
33	Способы построения и повороты стоя на месте	1			22.11.2024	http://pculture.ru/
34	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			25.11.2024	http://pculture.ru/

35	Гимнастические упражнения с мячом	1			27.11.2024	
36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			29.11.2024	http://pculture.ru/
37	Гимнастические упражнения в прыжках	1			02.12.2024	http://pculture.ru/
38	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			04.12.2024	http://pculture.ru/
39	Подъем ног из положения лежа на животе	1			06.12.2024	http://pculture.ru/
40	Сгибание рук в положении упор лежа	1			09.12.2024	http://pculture.ru/
41	Разучивание прыжков в группировке	1			11.12.2024	http://pculture.ru/
42	Прыжки в упор на руках, толчком двумя ногами	1			13.12.2024	http://pculture.ru/
43	Считалки для подвижных игр	1			16.12.2024	http://pculture.ru/
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			18.12.2024	http://pculture.ru/
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			20.12.2024	
46	Обучение способам организации игровых площадок	1			23.12.2024	http://pculture.ru/
47	Обучение способам организации игровых площадок	1			25.12.2024	http://pculture.ru/
48	Самостоятельная организация проведения подвижных игр	1			27.12.2024	http://pculture.ru/
49	Самостоятельная организация проведения подвижных игр	1			10.01.2025	http://pculture.ru/

50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			13.01.2025	
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			15.01.2025	http://pculture.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			17.01.2025	http://pculture.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			20.01.2025	http://pculture.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			22.01.2025	http://pculture.ru/
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			24.01.2025	http://pculture.ru/
56	Строевые упражнения слыжами в руках	1			27.01.2025	http://pculture.ru/
57	Строевые упражнения слыжами в руках	1			29.01.2025	http://pculture.ru/
58	Упражнения в передвижении на лыжах	1			31.01.2025	http://pculture.ru/
59	Упражнения в передвижении на лыжах	1			03.02.2025	
60	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			05.02.2025	http://pculture.ru/
61	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			07.02.2025	http://pculture.ru/
62	Техника ступающего шага во время передвижения	1			10.02.2025	http://pculture.ru/
63	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://pculture.ru/

64	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			14.02.2025	http://pculture.ru/
65	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			17.02.2025	http://pculture.ru/
66	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				http://pculture.ru/
67	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			21.02.2025	http://pculture.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберетяблок»	1			24.02.2025	http://pculture.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберетяблок»	1			26.02.2025	http://pculture.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://pculture.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			03.03.2025	http://pculture.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			05.03.2025	http://pculture.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://pculture.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			10.03.2025	http://pculture.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			12.03.2025	http://pculture.ru/

76	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			14.03.2025	http://pculture.ru/
77	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			17.03.2025	http://pculture.ru/
78	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://pculture.ru/
79	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			21.03.2025	http://pculture.ru/
80	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			24.03.2025	http://pculture.ru/
81	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			26.03.2025	http://pculture.ru/
82	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				http://pculture.ru/

83	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			07.04.2025	http://pculture.ru/
84	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			09.04.2025	http://pculture.ru/
85	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				http://pculture.ru/
86	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			14.04.2025	http://pculture.ru/
87	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			16.04.2025	http://pculture.ru/
88	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			18.04.2025	http://pculture.ru/
89	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			21.04.2025	http://pculture.ru/

90	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			23.04.2025	http://pculture.ru/
91	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			25.04.202	http://pculture.ru/
92	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			28.04.2025	http://pculture.ru/
93	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30.04.2025	http://pculture.ru/
94	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			02.05.202	http://pculture.ru/
95	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			5.05.2025	http://pculture.ru/

96	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			07.05.2025	http://pculture.ru/
97	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			12.05.2025	http://pculture.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			14.05.2025	http://pculture.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			16.05.2025	http://pculture.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Историяподвижныхигрисоревнованийу древнихнародов	1			02.09.2024	http://pculture.ru/
23	ЗарождениеОлимпийскихигр	1			04.09.2024	http://pculture.ru/
45	СовременныеОлимпийские игры	1			06.09.2024	http://pculture.ru/
67	ФизическоеразвитиеФизическиек	1				http://pculture.ru/
89	ачества				09.09.2024	http://pculture.ru/
10	Силакак	1			11.09.2024	http://pculture.ru/
11	физическоекачествоБыстротакакфизиче	1			13.09.2024	http://pculture.ru/
12	ское качество Выносливостькак	1			16.09.2024	http://pculture.ru/
13	физическоекачество Гибкостькак	1			18.09.2024	
14	физическоекачество	1			20.09.2024	http://pculture.ru/
15	Развитиекоординациидвижений	1			23.09.2024	http://pculture.ru/
16	Развитиекоординациидвижений	1			25.09.2024	http://pculture.ru/
	Дневник наблюденийпофизическойкультуре	1			27.09.2024	http://pculture.ru/
17	Закаливаниеорганизма	1			30.09.2024	http://pculture.ru/
18	Утренняязарядка				02.10.2024	http://pculture.ru/
	Составлениекомплексаутреннейзарядки	1			04.10.2024	http://pculture.ru/
	Правилаповеденияна занятияхлёгкой	1			07.10.2024	http://pculture.ru/
	атлетикой					http://pculture.ru/
	Броскимячавнеподвижную мишень	1			09.10.2024	http://pculture.ru/
	Броскимячавнеподвижную мишень	1			11.10.2024	

19	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1			14.10.2024	http://pculture.ru/
20	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1			16.10.2024	http://pculture.ru/
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			18.10.2024	http://pculture.ru/
22	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			21.10.2024	http://pculture.ru/
23	Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			23.10.2024	http://pculture.ru/
24	Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			25.10.2024	
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			04.11.2024	http://pculture.ru/
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://pculture.ru/
27	Бег с поворотами и изменением направлений				06.11.2024	http://pculture.ru/
28	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			08.11.2024	http://pculture.ru/
29	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			11.11.2024	http://pculture.ru/
30	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			13.11.2024	http://pculture.ru/
31	Строевые упражнения команды	1			15.11.2024	http://pculture.ru/
32	Строевые упражнения команды	1			18.11.2024	http://pculture.ru/
33	Прыжковые упражнения	1			20.11.2024	http://pculture.ru/
34	Прыжковые упражнения	1			22.11.2024	http://pculture.ru/
35	Гимнастическая разминка	1			25.11.2024	
36	Ходьба на гимнастической скамейке	1			27.11.2024	http://pculture.ru/

37	Ходьба на гимнастической скамейке	1			02.12.2024	http://pculture.ru/
38	Упражнения гимнастической скакалкой	1			04.12.2024	http://pculture.ru/
39	Упражнения гимнастической скакалкой	1			06.12.2024	http://pculture.ru/
40	Упражнения гимнастическим мячом	1			09.12.2024	http://pculture.ru/
41	Упражнения гимнастическим мячом	1			11.12.2024	http://pculture.ru/
42	Танцевальные гимнастические движения	1			13.12.2024	http://pculture.ru/
43	Танцевальные гимнастические движения	1			16.12.2024	http://pculture.ru/
44	Подвижные игры приемами спортивных игр	1			18.12.2024	http://pculture.ru/
45	Игры приемами баскетбола	1			20.12.2024	http://pculture.ru/
46	Игры приемами баскетбола	1			23.12.2024	
47	Приемы баскетбола: мяч среднему мячу соседу	1			25.12.2024	http://pculture.ru/
48	Приемы баскетбола: мяч среднему мячу соседу	1			27.12.2024	http://pculture.ru/
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			29.12.2023	http://pculture.ru/
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			10.01.2025	http://pculture.ru/
51	Прием «волна» в баскетболе	1			13.01.2025	http://pculture.ru/
52	Прием «волна» в баскетболе	1			15.01.2025	http://pculture.ru/
53	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			17.01.2025	http://pculture.ru/
54	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			20.01.2025	http://pculture.ru/
55	Спуск горы в основной стойке	1			22.01.2025	http://pculture.ru/
56	Спуск горы в основной стойке	1			24.01.2025	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info

57	Подъемлесенкой	1			27.01.2025	http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info
58	Подъемлесенкой	1			29.01.2025	http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info
59	Спускииподъёмы налыжах	1			31.01.2025	http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info
60	Спускииподъёмы налыжах	1			03.02.2025	
61	Торможениелыжными палками	1			05.02.2025	
62	Торможениелыжными палками	1			07.02.2025	http://pculture.ru/
63	Торможение падениемнабок				10.02.2025	http://pculture.ru/
64	Торможение падениемнабок	1				http://pculture.ru/
65	Игрыприемамифутбола:метков цель				12.02.2025	http://pculture.ru/
66	Игрыприемамифутбола:метков цель	1			14.02.2025	http://pculture.ru/
67	Гонкамячейи слалом с мячом				17.02.2025	http://pculture.ru/
68	Гонкамячейи слалом с мячом	1			19.02.2025	http://pculture.ru/
69	Футбольный бильярд				21.02.2025	http://pculture.ru/
70	Футбольный бильярд	1			24.02.2025	http://pculture.ru/
71	Бросокногой	1			26.02.2025	
72	Бросокногой	1			28.02.2025	http://pculture.ru/
73	Подвижныеигрынаразвитиеравновесия	1			03.03.2025	http://pculture.ru/
74	Подвижныеигрынаразвитиеравновесия	1			05.03.2025	http://pculture.ru/
75	Правилавыполнения спортивныхнормативов 2ступени	1 1			07.03.2025 10.03.2025	http://pculture.ru/

76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			12.03.2025	http://pculture.ru/
77	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1			14.03.2025	http://pculture.ru/
78	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1			17.03.2025	http://pculture.ru/
79	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			19.03.2025	http://pculture.ru/
80	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			21.03.2025	http://pculture.ru/
81	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			24.03.2025	
82	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			26.03.2025	http://pculture.ru/
83	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			04.04.2025	http://pculture.ru/
84	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			07.04.2025	http://pculture.ru/

85	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			09.04.2025	http://pculture.ru/
86	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			11.04.2025	http://pculture.ru/
87	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1			14.04.2025	http://pculture.ru/
88	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1			16.04.2025	http://pculture.ru/
89	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			18.04.2025	http://pculture.ru/
90	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			21.04.2025	http://pculture.ru/
91	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			23.04.2025	

92	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.04.2025	http://pculture.ru/
93	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			28.04.2025	http://pculture.ru/
94	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			30.04.2025	http://pculture.ru/
95	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			02.05.2025	http://pculture.ru/
96	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			05.05.2025	http://pculture.ru/
97	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			07.05.2025	http://pculture.ru/
98	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			12.05.2025	http://pculture.ru/
99	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			14.05.2025	http://pculture.ru/

100	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			14.05.2025	http://pculture.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, соблюдение правил техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			16.05.2025	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, соблюдение правил техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			19.05.2025	http://pculture.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическаякультурау древнихнародов	1			03.09.2024	http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info
2	Историяпоявлениясовременногоспорта	1			05.09.2024	http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info
3	Видыфизическихупражнений	1			06.09.2024	http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info
4	Измерениепульса на занятияхфизической культурой	1			10.09.2024	http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info
5	Дозировкафизическихнагрузок	1			12.09.2024	http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info
6	Составлениеиндивидуального графика занятийпоразвитиюфизическихкачеств	1			13.09.2024	http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info
7	Закаливаниеорганизмапод душем	1			17.09.2024	http://school-collection.edu.ru
8	Дыхательнаяизрительнаягимнастика	1			19.09.2024	http://school-collection.edu.ru
9	Строевые команды иупражнения	1			20.09.2024	http://school-collection.edu.ru

10	Строевые команды и упражнения	1			24.09.2024	http://school-collection.edu.ru
11	Прыжок в длину с разбега	1			26.09.2024	http://school-collection.edu.ru
12	Прыжок в длину с разбега	1			27.09.2024	http://school-collection.edu.ru
13	Броски набивного мяча	1			01.10.2024	http://school-collection.edu.ru
14	Броски набивного мяча	1			03.10.2024	http://school-collection.edu.ru
15	Челночный бег	1			04.10.2024	http://school-collection.edu.ru
16	Челночный бег	1			08.10.2024	http://school-collection.edu.ru
17	Тестирование челночного бега 3*10 м	1			10.10.2024	http://school-collection.edu.ru
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			11.10.2024	http://school-collection.edu.ru
19	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			15.10.2024	http://school-collection.edu.ru
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			17.10.2024	http://school-collection.edu.ru
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			18.10.2024	http://school-collection.edu.ru
22	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			22.10.2024	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
23	Лазанье по канату	1			24.10.2024	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info

24	Лазаньепоканату	1			25.10.2024	http://school-collection.edu.ruhttp://nachalka.info
25	Передвиженияпо гимнастическойскемейке	1			05.11.2024	http://school-collection.edu.ru
26	Передвиженияпо гимнастическойскемейке	1			07.11.2024	http://school-collection.edu.ru
27	Передвиженияпогимнастическойстенке	1			08.11.2024	http://school-collection.edu.ru
28	Передвиженияпо гимнастическойстенке	1			12.11.2024	
29	Прыжкичерезскакалку	1			14.11.2024	http://school-collection.edu.ru
30	Прыжкичерезскакалку	1			15.11.2025	http://school-collection.edu.ru
31	Ритмическая гимнастика	1			19.11.2024	http://school-collection.edu.ru
32	Ритмическая гимнастика	1			21.11.2024	http://school-collection.edu.ru
33	Ритмическая гимнастика	1			22.11.2024	http://school-collection.edu.ru
34	Танцевальныеупражненияиз танцагалоп	1			26.11.2024	http://school-collection.edu.ru
35	Танцевальныеупражненияизтанцагалоп	1			28.11.2024	http://school-collection.edu.ru
36	Танцевальныеупражненияиз танцаполька	1			29.11.2024	http://school-collection.edu.ru
37	Танцевальныеупражненияиз танцаполька	1			03.12.2024	http://school-collection.edu.ru
38	Танцевальныеупражнения	1			05.12.2024	

39	Подвижные игры элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			06.12.2024	http://school-collection.edu.ru
40	Подвижные игры элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			10.12.2024	http://school-collection.edu.ru
41	Подвижные игры элементами спортивных игр				12.12.2024	http://school-collection.edu.ru
42	Спортивная игра футбол	1			13.12.2024	http://school-collection.edu.ru
43	Спортивная игра футбол	1			17.12.2024	http://school-collection.edu.ru
44	Подвижные игры приемами футбола	1			19.12.2024	http://school-collection.edu.ru
45	Подвижные игры приемами футбола	1			20.12.2024	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
46	Подвижные игры приемами футбола	1			24.12.2024	http://school-collection.edu.ru
47	Спортивная игра баскетбол	1			26.12.2024	http://school-collection.edu.ru
48	Спортивная игра баскетбол	1			27.12.2024	http://school-collection.edu.ru
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля передача мяча двумя руками	1			09.01.2025	http://school-collection.edu.ru
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля передача мяча двумя руками	1			10.01.2025	http://school-collection.edu.ru
51	Подвижные игры приемами баскетбола	1			14.01.2025	http://school-collection.edu.ru
52	Подвижные игры приемами баскетбола	1			16.01.2025	http://school-collection.edu.ru

53	Подвижные игры приемами баскетбола	1			17.01.2025	http://school-collection.edu.ru
54	Спортивная игра волейбол	1			21.01.2025	http://school-collection.edu.ru
55	Спортивная игра волейбол	1			23.01.2025	http://school-collection.edu.ru
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками вместе и в движении	1			24.01.2025	
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками вместе и в движении	1			28.01.2025	http://school-collection.edu.ru
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками вместе и в движении	1			30.01.2025	http://school-collection.edu.ru
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками вместе и в движении	1			31.01.2025	
60	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			04.02.2025	http://school-collection.edu.ru
61	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			06.02.2025	http://school-collection.edu.ru
62	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			07.02.2025	http://school-collection.edu.ru
63	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			11.02.2025	http://school-collection.edu.ru
64	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			13.02.2025	http://school-collection.edu.ru

65	Поворотыналыжахспособом переступания вдвижении	1			14.02.2025	http://school- collection.edu.ru
66	Поворотыналыжахспособом переступания	1			18.02.2025	http://school- collection.edu.ru
67	Поворотыналыжахспособом переступания	1			20.02.2025	http://school- collection.edu.ru
68	Торможение налыжахспособом«плуг»при спуске с пологогосклона	1			21.02.2025	http://school- collection.edu.ru
69	Торможение налыжахспособом«плуг»при спуске с пологогосклона	1			25.02.2025	http://school- collection.edu.ru
70	Скольжениеспологосклонасповоротами иторможением	1			27.02.2025	http://school- collection.edu.ru
71	Скольжениеспологосклонасповоротами иторможением	1			28.02.2025	http://school- collection.edu.ru
72	Освоениеправилтехники выполнения нормативакомплексаГТО.Бегналыжах1 км.Эстафеты	1			04.03.2025	http://school- collection.edu.ru
73	Освоениеправилтехники выполнения нормативакомплексаГТО.Бегналыжах1 км.Эстафеты	1			06.03.2025	http://school- collection.edu.ru
74	Правилавыполненияспортивных нормативов2-3ступени	1			07.03.2025	http://school- collection.edu.ru
75	Правила ТБ науроках.Сохранениеи укреплениездоровьячерез ВФСК ГТО	1			11.03.2025	http://school- collection.edu.ru
76	Освоениеправилтехники выполнения нормативакомплексаГТО.Плавание50м. Подвижныеигры	1			13.03.2025	http://school- collection.edu.ru

77	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			14.03.2025	http://school-collection.edu.ru
78	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			18.03.2025	http://school-collection.edu.ru
79	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03.2025	http://school-collection.edu.ru
80	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			21.03.2025	http://school-collection.edu.ru
81	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			25.03.2025	http://school-collection.edu.ru
82	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2км. Подводящие упражнения	1			03.04.2025	http://school-collection.edu.ru
83	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2км. Подводящие упражнения	1			04.04.2025	http://school-collection.edu.ru
84	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			08.04.2025	http://school-collection.edu.ru
85	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			10.04.2025	http://school-collection.edu.ru

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1			11.04.2025	http://school-collection.edu.ru
87	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1			15.04.2025	http://school-collection.edu.ru
88	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.04.2025	http://school-collection.edu.ru
89	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			18.04.2025	http://school-collection.edu.ru
90	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.04.2025	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
91	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.2025	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
92	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			25.04.2025	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info

93	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			29.04.2025	http://school-collection.edu.ru
94	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			01.05.2025	http://school-collection.edu.ru
95	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			02.05.2025	http://school-collection.edu.ru
96	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			06.05.2025	http://school-collection.edu.ru
97	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			08.05.2025	http://school-collection.edu.ru
98	Соревнования «Атысдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			13.05.2025	http://school-collection.edu.ru
99	Соревнования «Атысдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			15.05.2025	http://school-collection.edu.ru
100	Соревнования «Атысдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				16.05.2025	http://school-collection.edu.ru

	Соревнования «Атысдал нормы ГТО?», с 101 соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				20.05.2025	http://school-collection.edu.ru
	Соревнования «Атысдал нормы ГТО?», с 102 соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				22.05.2025	http://school-collection.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	1			05.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			06.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			12.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			13.09.2024	Поле для свободного ввода1
5	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой				19.09.2024	
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега				20.09.2024	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				26.09.2024	
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания				27.09.2024	
9	Освоение правил и техники				03.10.2024	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м					
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м				04.10.2024	
11	Беговые упражнения				10.10.2024	
12	Метание малого мяча на дальность				11.10.2024	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г				17.10.2024	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км				18.10.2024	
15	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			24.10.2024	Поле для свободного ввода1
16	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			25.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			07.11.2024	Поле для свободного ввода1
18	Закаливание организма	1			08.11.2024	Поле для свободного ввода1
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			14.11.2024	Поле для свободного ввода1
20	Акробатическая комбинация	1			15.11.2024	Поле для свободного

						ввода1
21	Акробатическая комбинация	1			21.11.2024	Поле для свободного ввода1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			22.11.2024	Поле для свободного ввода1
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			28.11.2024	Поле для свободного ввода1
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			29.11.2024	Поле для свободного ввода1
25	Обучение опорному прыжку	1			05.12.2024	Поле для свободного ввода1
26	Обучение опорному прыжку	1			06.12.2024	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1			12.12.2024	Поле для свободного ввода1
28	Упражнения на гимнастической перекладине				13.12.2024	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание	1			19.12.2024	Поле для свободного ввода1

	из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			20.12.2024	Поле для свободного ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				26.12.2024	
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			27.12.2024	Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			09.01.2025	Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			10.01.2025	Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			16.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			17.01.2025	Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			23.01.2025	Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			24.01.2025	Поле для свободного

						ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			30.01.2025	Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			31.01.2025	Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			06.02.2025	Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			07.02.2025	Поле для свободного ввода1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			13.02.2025	Поле для свободного ввода1
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			14.02.2025	Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км				20.02.2025	
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			21.02.2025	Поле для свободного ввода1
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			27.02.2025	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			28.02.2025	Поле для свободного

						ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			06.03.2025	Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			07.03.2025	Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			13.03.2025	Поле для свободного ввода1
52	Упражнения из игры волейбол	1			14.03.2025	Поле для свободного ввода1
53	Упражнения из игры волейбол	1			20.03.2025	Поле для свободного ввода1
54	Упражнения из игры волейбол	1			21.03.2025	Поле для свободного ввода1
55	Упражнения из игры волейбол	1			03.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Упражнения из игры баскетбол				04.04.2025	
57	Упражнения из игры баскетбол	1			10.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	Упражнения из игры баскетбол				11.04.2025	
59	Упражнения из игры баскетбол	1			17.04.2025	Поле для свободного ввода1

60	Упражнения из игры футбол	1			18.04.2025	Поле для свободного ввода1
61	Упражнения из игры футбол	1			24.04.2025	Поле для свободного ввода1
62	Упражнения из игры футбол	1			25.04.2025	Поле для свободного ввода1
63	Упражнения из игры футбол				01.05.2025	
64	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			02.05.2025	Поле для свободного ввода1
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			08.05.2025	Поле для свободного ввода1
66	Техника безопасности в плавательном бассейне				15.05.2025	
	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне				16.05.2025	
67	Подводящие упражнения				22.05.2025	
68	Подводящие упражнения				23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

