

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Департамент образования города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 123

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом

Протокол № 1  
От «30» августа 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4982162)

**учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)**

для учащихся 1 – 4 классов

город Екатеринбург 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 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*



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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Конькобежная подготовка	12	0	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	16	0	16	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Конькобежная подготовка	12	0	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	16	0	16	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.3	Конькобежная подготовка	12	0	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	4	0	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.3	Конькобежная подготовка	12	0	12	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

2.4	Плавательная подготовка	4	0	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практичес кие работы		
1	Что такое физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	0	1	02.09.2024- 06.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Современные физические упражнения	1	0	1	02.09.2024- 06.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	09.09.2024- 13.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	09.09.2024- 13.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости, высокий старт	1	0	1	16.09.2024- 20.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	0	1	16.09.2024- 20.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	23.09.2024- 27.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	23.09.2024- 27.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
9	Считалки для подвижных игр	1	0	1	30.09.2024-	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

					04.10.2024	
10	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	30.09.2024-04.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
11	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	07.10.2024-11.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
12	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	07.10.2024-11.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	14.10.2024-18.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	14.10.2024-18.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
15	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	21.10.2024-25.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
16	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	21.10.2024-25.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
17	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	04.11.2024-08.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	04.11.2024-08.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	11.11.2024-15.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	11.11.2024-15.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
21	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	0	1	18.11.2024-22.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	18.11.2024-22.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

23	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	25.11.2024- 29.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
24	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	25.11.2024- 29.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
25	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	02.12.2024- 06.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
26	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	02.12.2024- 06.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
27	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	09.12.2024- 13.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	09.12.2024- 13.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
29	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	0	1	16.12.2024- 20.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1	0	1	16.12.2024- 20.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1	23.12.2024- 27.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
32	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	0	1	23.12.2024- 27.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
33	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	0	1	13.01.2025- 17.01.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках.	1	0	1	13.01.2025- 17.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

35	Техника падений. Обучение передвижению на коньках по прямой, развитие равновесия.	1	0	1	20.01.2025-24.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
36	Техника падений. Обучение торможению полуплугом.	1	0	1	20.01.2025-24.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
37	Обучение движению рук при катании на коньках	1	0	1	27.01.2025-31.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
38	Обучение технике отталкивания и скольжения по прямой.	1	0	1	27.01.2025-31.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
39	Обучение повороту на коньках направо, налево "дугой"	1	0	1	10.02.2025-14.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
40	Упражнения в равновесии, скольжение на двух, на одном коньке	1	0	1	10.02.2025-14.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
41	Катание по прямой с маховым движением рук	1	0	1	17.02.2025-21.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
42	Обучение повороту приставными шагами. Игра "Салки"	1	0	1	17.02.2025-21.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
43	Разучивание упражнения "фонарик", передвижение "змейкой"	1	0	1	24.02.2025-28.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
44	Разучивание упражнения "фонарик", отработка передвижений, поворотов на коньках	1	0	1	24.02.2025-28.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	03.03.2025-07.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	03.03.2025-07.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	10.03.2025-14.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше	1	0	1	10.03.2025-	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

	соберет яблок»				14.03.2025	
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	17.03.2025-21.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	17.03.2025-21.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
51	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	31.03.2025-04.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	31.03.2025-04.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	07.04.2025-11.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, бег на средние дистанции	1	0	1	07.04.2025-11.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
55	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, развитие выносливости.	1	0	1	14.04.2025-18.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	14.04.2025-18.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	1	21.04.2025-25.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1	21.04.2025-25.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	28.04.2025-02.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
60	Разучивание одновременного отталкивания	1	0	1	28.04.2025-	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>



	двумя ногами и приземления, прыжок в длину с места				02.05.2025	
61	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	05.05.2025-09.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	05.05.2025-09.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
63	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	12.05.2025-16.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО, тестирование по уровню развития теоретических знаний.	1	1	0	12.05.2025-16.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1	19.05.2025-23.05.2025	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
66	Тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО, подведение итогов.	1	0	1	19.05.2025-23.05.25	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на занятиях физической культурой. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	02.09.2024- 06.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	02.09.2024- 06.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Медленный бег, легкоатлетические упражнения. Высокий старт	1	0	1	09.09.2024- 13.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Бег с поворотами и изменением направлений. Бег на 30 метров	1	0	1	09.09.2024- 13.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Сложно координированные прыжковые упражнения. Низкий старт. Бег 60 метров	1	0	1	16.09.2024- 20.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты.	1	0	1	16.09.2024- 20.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Броски мяча в неподвижную мишень, челночный бег 3X10 метров	1	0	1	23.09.2024- 27.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	23.09.2024- 27.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
9	Игры с приемами баскетбола. Ведение мяча на месте	1	0	1	30.09.2024- 04.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10	Игры с приемами баскетбола, передачи мяча	1	0	1	30.09.2024-	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

	в парах				04.10.2024	
11	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	07.10.2024-11.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
12	Приемы баскетбола: бросок мяча двумя руками от щита	1	0	1	07.10.2024-11.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13	Бросок мяча в колонне, ведение по прямой	1	0	1	14.10.2024-18.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14	Бросок мяча в колонне. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	0	1	14.10.2024-18.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
15	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	21.10.2024-25.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
16	Прием «волна» в баскетболе. Броски мяча с места, в движении	1	0	1	21.10.2024-25.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
17	Техника безопасности на уроках физкультуры. Современные Олимпийские игры	1	0	1	04.11.2024-08.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Подвижные игры с мячом	1	0	1	04.11.2024-08.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
19	Физическое развитие. Строевые действия	1	0	1	11.11.2024-15.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
20	Строевые упражнения и команды. Акробатические элементы	1	0	1	11.11.2024-15.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
21	Развитие координации движений. Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекаты.	1	0	1	18.11.2024-22.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
22	Физические качества	1	0	1	18.11.2024-22.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Гимнастическая разминка. Кувырок вперед	1	0	1	25.11.2024-	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

					29.11.2024	
24	Ходьба на гимнастической скамейке. Стойка на лопатках	1	0	1	25.11.2024-29.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	02.12.2024-06.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
26	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения прикладного характера.	1	0	1	02.12.2024-06.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	09.12.2024-13.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
28	Упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения на формирование осанки.	1	0	1	09.12.2024-13.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	16.12.2024-20.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
30	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	16.12.2024-20.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	23.12.2024-27.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
32	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1	23.12.2024-27.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
33	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:	1	0	1	13.01.2025-17.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.					
34	Закаливание организма	1	0	1	13.01.2025-17.01.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках.	1	0	1	20.01.2025-24.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
36	Техника падений. Обучению торможения полуплугом.	1	0	1	20.01.2025-24.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
37	СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой.	1	0	1	27.01.2025-31.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
38	Обучение позы конькобежца, торможение "плугом"	1	0	1	27.01.2025-31.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
39	Закрепление техники торможения. Отталкивание в катании по прямой.	1	0	1	03.02.2025-07.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
40	Закрепление навыка отталкивания в катании по прямой. Поворот направо и налево «дугой»	1	0	1	03.02.2025-07.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
41	Упражнения в равновесии (скольжение в позе конькобежца). Скольжение на двух, на одном коньке .	1	0	1	10.02.2025-14.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
42	Преодоление ворот. Разучивание упражнения «фонарик».	1	0	1	10.02.2025-14.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
43	Обучение движениям рук при катании на коньках. Игра "Салочки"	1	0	1	17.02.2025-21.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
44	Подвижные игры на материале конькобежного спорта. Эстафеты в передвижениях на коньках.	1	0	1	17.02.2025-21.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

45	Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности	1	0	1	24.02.2025-28.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
46	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	24.02.2025-28.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	03.03.2025-07.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
48	Игры с приемами футбола: метко в цель. Ведение мяча по прямой	1	0	1	03.03.2025-07.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
49	Гонка мячей и слалом с мячом. Удар по неподвижному мячу	1	0	1	10.03.2025-14.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
50	Гонка мячей и слалом с мячом. Остановка мяча	1	0	1	10.03.2025-14.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
51	Футбольный бильярд	1	0	1	17.03.2025-21.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
52	Футбольный бильярд. Подвижные игры на материале футбола.	1	0	1	17.03.2025-21.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
53	Техника безопасности на уроках физической культуры. Бросок ногой.	1	0	1	31.03.2025-04.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
54	Бросок ногой	1	0	1	31.03.2025-04.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	07.04.2025-11.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
56	Броски мяча в неподвижную мишень. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте	1	0	1	07.04.2025-11.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
57	Прыжковые упражнения. Бег в среднем темпе	1	0	1	14.04.2025-18.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

58	Сложно координированные прыжковые упражнения. Высокий старт	1	0	1	14.04.2025-18.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	21.04.2025-25.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
60	Прыжок в высоту с прямого разбега, многоскоки	1	0	1	21.04.2025-25.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
61	Прыжок в высоту с прямого разбега. Низкий старт	1	0	1	28.04.2025-02.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1	28.04.2025-02.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
63	Сложно координированные беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением	1	0	1	05.05.2025-09.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	05.05.2025-09.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	12.05.2025-16.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
66	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тестирование по уровню развития теоретических знаний.	1	1	0	12.05.2025-16.05.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	19.05.2025-23.05.2025	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1	0	1	19.05.2025-23.05.25	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		



### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов	1	0	1	02.09.2024- 06.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История появления современного спорта	1	0	1	02.09.2024- 06.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Высокий старт	1	0	1	09.09.2024- 13.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Виды физических упражнений. Низкий старт, развитие быстроты. Высокий старт с последующим ускорением	1	0	1	09.09.2024- 13.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	16.09.2024- 20.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Броски набивного мяча. Бег на средние дистанции	1	0	1	16.09.2024- 20.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Челночный бег, развитие выносливости, бег в среднем темпе до 1000 метров	1	0	1	23.09.2024- 27.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	23.09.2024- 27.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	30.09.2024- 04.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	30.09.2024- 04.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Перемещения без мяча в баскетболе	1	0	1	07.10.2024-11.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
12	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача двумя руками	1	0	1	07.10.2024-11.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13	Ведение баскетбольного мяча. Передачи мяча в парах, в колоннах	1	0	1	14.10.2024-18.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1	0	1	14.10.2024-18.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
15	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	21.10.2024-25.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
16	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	21.10.2024-25.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
17	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	04.11.2024-08.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
18	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	04.11.2024-08.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
19	Спортивная игра футбол	1	0	1	11.11.2024-15.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
20	Строевые команды и упражнения. Акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	0	1	11.11.2024-15.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
21	Передвижения по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: гимнастический мост, кувырок вперед.	1	0	1	18.11.2024-22.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
22	Прыжки через скакалку. Гимнастический мост, "скаладка", кувырок назад.	1	0	1	18.11.2024-22.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

23	Лазанье по канату. Гимнастическая комбинация.	1	0	1	25.11.2024- 29.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	25.11.2024- 29.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
25	Ритмическая гимнастика. Лазанье по канату.	1	0	1	02.12.2024- 06.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
26	Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1	0	1	02.12.2024- 06.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	09.12.2024- 13.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	09.12.2024- 13.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	16.12.2024- 20.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	16.12.2024- 20.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	23.12.2024- 27.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
32	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	23.12.2024- 27.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Техника безопасности на уроках физической	1	0	1	13.01.2025-	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

	культуры. ОРУ.СПУ в помещении без коньков и на коньках.				17.01.2025	
34	Техника падений. Обучению торможения полуплугом.	1	0	1	13.01.2025-17.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
35	Упражнения на развитие равновесия. Отработка позы конькобежца	1	0	1	20.01.2025-24.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
36	Совершенствование техники скольжения по прямой, "змейкой". Торможение полуплугом	1	0	1	20.01.2025-24.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
37	Упражнение в поворотах приставными шагами по кругу	1	0	1	27.01.2025-31.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
38	Отработка маховых движений рук на месте и в движении. Совершенствование отталкивания — упражнение «фонарик»	1	0	1	27.01.2025-31.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
39	Передвижения по прямой с маховыми движениями рук. Обучение торможению переступанием.	1	0	1	03.02.2025-07.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
40	Катание по кругу с маховыми движениями рук. Совершенствование торможения всеми способами. Эстафета с торможением.	1	0	1	03.02.2025-07.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
41	Отработка согласованных движений рук и ног, Подвижные игры	1	0	1	10.02.2025-14.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
42	Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности	1	0	1	10.02.2025-14.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
43	Передвижение на коньках спиной вперед. Ускорения по прямой	1	0	1	17.02.2025-21.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
44	Подвижные игры с элементами конькобежного спорта.	1	0	1	17.02.2025-21.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
45	Правила поведения в бассейне, специальные	1	0	1	24.02.2025-	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	плавательные упражнения				28.02.2025	
46	Сухое плавание. Разбор техники кроль на груди, кроль на спине.	1	0	1	24.02.2025-28.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Сухое плавание. Разбор техники брасс. Сложные координационные упражнения.	1	0	1	03.03.2025-07.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Сухое плавание. Закрепление ранее изученного материала.	1	0	1	03.03.2025-07.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Передвижения без мяча в волейболе. Передачи мяча в парах. Подвижные игры на материале волейбола.	1	0	1	10.03.2025-14.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
50	Передачи мяча в парах, игра в пионербол.	1	0	1	10.03.2025-14.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
51	Прием и передача мяча в волейболе.	1	0	1	17.03.2025-21.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
52	Прием и передача мяча в волейболе, перемещения без мяча	1	0	1	17.03.2025-21.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
53	Техника безопасности на уроках физической культуры. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1	0	1	31.03.2025-04.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
54	Подвижные игры на материале волейбола.	1	0	1	31.03.2025-04.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	07.04.2025-11.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
56	Отработка ранее изученных элементов. Игра в пионербол.	1	0	1	07.04.2025-11.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
57	Закаливание организма под душем	1	0	1	14.04.2025-18.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

58	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	14.04.2025-18.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Легкоатлетические упражнения, высокий старт, бег 30 метров	1	0	1	21.04.2025-25.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
60	Бег 60 метров, бег на средние дистанции, низкий старт.	1	0	1	21.04.2025-25.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
61	Бег на средние дистанции, прыжок в длину с места	1	0	1	28.04.2025-02.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
62	Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег.	1	0	1	28.04.2025-02.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	05.05.2025-09.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	05.05.2025-09.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
65	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции	1	0	1	12.05.2025-16.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1 км	1	0	1	12.05.2025-16.05.2025	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
67	Тестирование по уровню развития теоретических знаний	1	1	0	19.05.2025-23.05.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	19.05.2025-23.05.25	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	02.09.2024- 06.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта. Бег в среднем темпе, легкоатлетические упражнения	1	0	1	02.09.2024- 06.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с высокого, низкого старта	1	0	1	09.09.2024- 13.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	09.09.2024- 13.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Отработка высокого, низкого старта. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	0	1	16.09.2024- 20.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Беговые упражнения. Бег 60 метров. Подвижные игры по материалу легкой атлетики	1	0	1	16.09.2024- 20.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места	1	0	1	23.09.2024- 27.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Развитие выносливости	1	0	1	23.09.2024- 27.09.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

9	Самостоятельная физическая подготовка. Челночный бег 3X10 метров	1	0	1	30.09.2024-04.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры на материале баскетбола	1	0	1	30.09.2024-04.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
11	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Ведение мяча	1	0	1	07.10.2024-11.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
12	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Передачи мяча в парах, перемещения без мяча в баскетболе	1	0	1	07.10.2024-11.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Броски мяча по кольцу двумя руками от груди	1	0	1	14.10.2024-18.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14	Разучивание подвижной игры «Паровая машина» Ведение мяча, передачи мяча в колоннах	1	0	1	14.10.2024-18.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
15	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Броски по кольцу в движении	1	0	1	21.10.2024-25.10.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
16	Закаливание организма	1	0	1	21.10.2024-25.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	1	04.11.2024-08.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Упражнения из игры баскетбол. Броски по кольцу в движении	1	0	1	04.11.2024-08.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
19	Упражнения из игры баскетбол. Игра в баскетбол	1	0	1	11.11.2024-15.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
20	Предупреждение травм при выполнении	1	0	1	11.11.2024-	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	гимнастических и акробатических упражнений. Отработка перекатов, упражнений в группировке				15.11.2024	
21	Акробатическая комбинация: отработка элементов - кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, гимнастический мост. Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд.	1	0	1	18.11.2024-22.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
22	Акробатическая комбинация	1	0	1	18.11.2024-22.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	25.11.2024-29.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	25.11.2024-29.11.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Подтягивания на перекладине	1	0	1	02.12.2024-06.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
26	Обучение опорному прыжку. Прыжки через скакалку	1	0	1	02.12.2024-06.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
27	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла с разбега	1	0	1	09.12.2024-13.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	09.12.2024-13.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой	1	0	1	16.12.2024-20.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

	перекладине 90 см - девочки					
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	16.12.2024-20.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	23.12.2024-27.12.2024	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
32	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	23.12.2024-27.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Техника безопасности на уроках физической культуры. СУ без коньков. Подбор коньков	1	0	1	13.01.2025-17.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
34	Подводящие упражнения. Отработка скольжения на одном коньке. Упражнения "фонарики"	1	0	1	13.01.2025-17.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
35	Упражнения на координацию. Катание по прямой, с изменением направления движения	1	0	1	20.01.2025-24.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
36	Отработка падения. Поворот приставными шагами	1	0	1	20.01.2025-24.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
37	Отработка торможения полуплугом, плугом. Ускорения в движении	1	0	1	27.01.2025-31.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
38	Развитие координации. Поворот приставными шагами.	1	0	1	27.01.2025-31.01.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
39	Отработка поворота. Подвижные игры	1	0	1	03.02.2025-07.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
40	Бег с маховыми движениями рук на прямой и повороте.	1	0	1	03.02.2025-07.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
41	Бег по прямой и повороту с согласованной работой рук. Развитие скоростной	1	0	1	10.02.2025-14.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

	выносливости.					
42	Отработка поворотов, перемещения спиной вперед. Эстафеты.	1	0	1	10.02.2025-14.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
43	Бег по прямой и повороту. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1	17.02.2025-21.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
44	Бег на контрольные дистанции, подвижные игры на коньках	1	0	1	17.02.2025-21.02.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Знаменитые российские пловцы	1	0	1	24.02.2025-28.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Сухое плавание: разбор техники кроль на груди, подводящие упражнения	1	0	1	24.02.2025-28.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Сухое плавание: разбор техники кроль на спине, старт из воды	1	0	1	03.03.2025-07.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Сухое плавание: разбор техники поворота в воде	1	0	1	03.03.2025-07.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Перемещения без мяча в волейболе. Передача мяча в парах, тройках	1	0	1	10.03.2025-14.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
50	Упражнения из игры волейбол. Прием и передача мяча.	1	0	1	10.03.2025-14.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
51	Передача мяча в волейболе. Нижняя прямая подача	1	0	1	17.03.2025-21.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
52	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры на материале волейбола.	1	0	1	17.03.2025-21.03.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
53	Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	31.03.2025-04.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
54	Футбол: остановка мяча, удар по	1	0	1	31.03.2025-	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

	неподвижному мячу.				04.04.2025	
55	Футбол: удар по катящемуся мячу. Ведение мяча.	1	0	1	07.04.2025-11.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
56	Упражнения из игры футбол. Ведение мяча, остановка, удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1	07.04.2025-11.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
57	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры на материале футбола.	1	0	1	14.04.2025-18.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
58	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	14.04.2025-18.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Беговые упражнения. Высокий, низкий старт. Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	0	1	21.04.2025-25.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
60	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Бег с ускорениями. Развитие координации	1	0	1	21.04.2025-25.04.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
61	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания, челночный бег 3x10 метров	1	0	1	28.04.2025-02.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
62	Беговые упражнения. Бег 30 метров. Бег на средние дистанции	1	0	1	28.04.2025-02.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
63	Бег 60 метров, метание малого мяча на дальность	1	0	1	05.05.2025-09.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	05.05.2025-09.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1	12.05.2025-16.05.2025	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	12.05.2025-	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км				16.05.2025	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. Тестирование по уровню развития теоретических знаний.	1	1	0	19.05.2025-23.05.2025	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	19.05.2025-23.05.25	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура 1 – 4 классы: учеб. Для общеобразовательных организаций/

В.И.Лях. – 10-е изд., М.: Просвещение, 2022. – 175 с.: ил. – (Школа России)

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. \А.П.Матвеев.- М.:Просвещение, 2016

<http://schoolcollection.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://school-russia.prosv.ru/>

<http://school-collection.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.gto.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/Сайт> учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРАНА5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/Сайт> «ФизкультУра»







**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072224

Владелец Старикова Ольга Валентиновна

Действителен с 26.12.2024 по 26.12.2025