

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Управление образования Администрации Тисульского МО

МОУ Белогорская СОШ Тисульского МО

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ
Белогорской СОШ

Никифорова Л.Н.
Приказ № 238 от
«29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Белогорск, 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 – 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 – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье

разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним

признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://pptcloud.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://pptcloud.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://pptcloud.ru/
1.2	Осанка человека	1		1	https://pptcloud.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://pptcloud.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	https://video-tutorial.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12		12	https://video-tutorial.ru/
2.3	Легкая атлетика	18		18	https://video-tutorial.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		19	https://video-tutorial.ru/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		26	http://gtokemerovo.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		3	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://www.fizkult-ura.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		1	http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		13	http://www.fizkult-ura.ru
2.2	Лыжная подготовка	12		10	http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Легкая атлетика	14		12	http://www.trainer.h1.ru/
2.4	Подвижные игры	19		16	http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	8		http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	55	

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://www.trainer.h1.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Физическая нагрузка	2			http://www.trainer.h1.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://www.trainer.h1.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://www.trainer.h1.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Лыжная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/

2.4	Плавательная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			http://www.trainer.h1.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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		2	https://pptcloud.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	https://pptcloud.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://pptcloud.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://pptcloud.ru/
1.2	Закаливание организма	1		1	https://pptcloud.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://video-tutorial.ru/
2.2	Легкая атлетика	9		9	https://video-tutorial.ru/

2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://video-tutorial.ru/
2.4	Плавательная подготовка	14		14	https://video-tutorial.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://video-tutorial.ru/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		28	https://gtokemerovo.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			02.09.2024	https://ppteloud.ru
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			04.09.2024	https://ppteloud.ru
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			05.09.2024	https://ppteloud.ru
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			09.09.2024	https://ppteloud.ru
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			11.09.2024	https://ppteloud.ru
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			12.09.2024	https://ppteloud.ru
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			16.09.2024	https://ppteloud.ru
8	Основные правила подбора одежды	1				https://video-

	для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе				18.09.2024	tutorial.ru/
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			19.09.2024	https://video-tutorial.ru/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			23.09.2024	https://video-tutorial.ru/
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			25.09.2024	https://ppteloud.ru
12	Принципы закаливания	1			26.09.2024	https://ppteloud.ru
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			30.09.2024	https://ppteloud.ru
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			02.10.2024	https://video-tutorial.ru/
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			03.10.2024	https://ppteloud.ru
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			07.10.2024	https://ppteloud.ru
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			09.10.2024	https://ppteloud.ru
18	Виды танцевальных движений	1				https://video-

					10.10.2024	tutorial.ru/
19	Основные элементы физических упражнений	1			14.10.2024	https://video-tutorial.ru/
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			16.10.2024	https://video-tutorial.ru/
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			17.10.2024	https://ppteloud.ru
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			21.10.2024	https://ppteloud.ru
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			23.10.2024	https://ppteloud.ru
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			24.10.2024	https://ppteloud.ru
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			06.11.2024	https://ppteloud.ru
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			07.11.2024	https://ppteloud.ru
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			11.11.2024	https://ppteloud.ru
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			13.11.2024	https://ppteloud.ru
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			14.11.2024	https://ppteloud.ru

30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			18.11.2024	https://video-tutorial.ru/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			20.11.2024	https://video-tutorial.ru/
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			21.11.2024	https://video-tutorial.ru/
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			25.11.2024	https://ppteloud.ru
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			27.11.2024	https://video-tutorial.ru/
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			28.11.2024	https://ppteloud.ru
36	Методика составления комбинаций упражнений	1			02.12.2024	https://video-tutorial.ru/
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			04.12.2024	https://video-tutorial.ru/
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			05.12.2024	https://video-tutorial.ru/
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			09.12.2024	https://video-tutorial.ru/
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			11.12.2024	https://video-tutorial.ru/
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			12.12.2024	https://video-tutorial.ru/
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			16.12.2024	https://video-tutorial.ru/

43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			18.12.2024	https://ppteloud.ru
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			19.12.2024	https://ppteloud.ru
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			23.12.2024	https://ppteloud.ru
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			25.12.2024	https://ppteloud.ru
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			26.12.2024	https://ppteloud.ru
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			30.12.2024	https://video-tutorial.ru/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			09.01.2025	https://video-tutorial.ru/
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			13.01.2025	https://video-tutorial.ru/
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			15.01.2025	https://video-tutorial.ru/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			16.01.2025	https://video-tutorial.ru/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			20.01.2025	https://video-tutorial.ru/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			22.01.2025	https://video-tutorial.ru/
55	Основные правила участия в	1				https://video-

	музыкально-сценических играх				23.01.2025	tutorial.ru/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			27.01.2025	https://video-tutorial.ru/
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			29.01.2025	https://video-tutorial.ru/
58	Ролевые подвижные игры	1			30.01.2025	https://video-tutorial.ru/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			03.02.2025	https://video-tutorial.ru/
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			05.02.2025	https://video-tutorial.ru/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			06.02.2025	https://video-tutorial.ru/
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			10.02.2025	https://video-tutorial.ru/
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			12.02.2025	https://video-tutorial.ru/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			13.02.2025	https://video-tutorial.ru/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			26.02.2025	https://video-tutorial.ru/
66	Игровые задания, направленные на	1				https://video-tutorial.ru/

	тестирование гибкости				27.02.2025	tutorial.ru/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			03.03.2025	https://video-tutorial.ru/
68	Игры с гимнастическим предметом	1			05.03.2025	https://video-tutorial.ru/
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			06.03.2025	https://video-tutorial.ru/
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			10.03.2025	https://video-tutorial.ru/
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			12.03.2025	https://video-tutorial.ru/
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			13.03.2025	https://ppteloud.ru
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			17.03.2025	https://ppteloud.ru
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			19.03.2025	https://ppteloud.ru
75	Организуемые команды при построении	1			20.03.2025	https://ppteloud.ru
76	Организуемые команды при передвижении, перестроении	1			31.03.2025	https://ppteloud.ru
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			02.04.2025	https://ppteloud.ru

78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			03.04.2025	https://video-tutorial.ru/
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			07.04.2025	https://ppteloud.ru
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			09.04.2025	https://video-tutorial.ru/
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			10.04.2025	https://video-tutorial.ru/
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			14.04.2025	https://ppteloud.ru
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			16.04.2025	https://video-tutorial.ru/
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			17.04.2025	https://video-tutorial.ru/
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			21.04.2025	https://ppteloud.ru
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			23.04.2025	https://ppteloud.ru
87	Техника выполнения гимнастической	1				https://ppteloud.ru

	разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны				24.04.2025	
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			28.04.2025	https://ppteloud.ru
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			30.04.2025	https://ppteloud.ru
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			05.05.2025	https://ppteloud.ru
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			07.05.2025	https://ppteloud.ru
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			08.05.2025	https://ppteloud.ru
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			12.05.2025	https://ppteloud.ru
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			14.05.2025	https://ppteloud.ru
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			15.05.2025	https://ppteloud.ru
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у	1			19.05.2025	https://ppteloud.ru

	соперника двумя руками					
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			21.05.2025	https://ppteloud.ru
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			22.05.2025	https://ppteloud.ru
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			26.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			02.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
3	Современные Олимпийские игры	1			06.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Физическое развитие	1			09.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Физические качества	1			12.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/
6	Сила как физическое качество	1			13.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
7	Быстрота как физическое качество	1			16.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/
8	Выносливость как физическое качество	1			19.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Гибкость как физическое качество	1			20.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/
10	Развитие координации движений	1			23.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/
11	Развитие координации движений	1			26.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			27.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Закаливание организма	1			30.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Утренняя зарядка	1			03.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			04.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			07.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Строевые упражнения и команды	1			10.10.2024	http://www.trainer.h1.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1			11.10.2024	http://www.trainer.h1.ru/
19	Прыжковые упражнения	1			14.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Прыжковые упражнения	1			17.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Гимнастическая разминка	1			18.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			21.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			24.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			25.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			07.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			08.11.2024	http://www.trainer.h1.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			11.11.2024	http://www.trainer.h1.ru/
28	Танцевальные гимнастические движения	1			14.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
29	Танцевальные гимнастические движения	1			15.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			18.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным	1			21.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/

	ходом					
32	Спуск с горы в основной стойке	1			22.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Спуск с горы в основной стойке	1			25.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Подъем лесенкой	1			28.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
35	Подъем лесенкой	1			29.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			02.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			05.12.2024	http://www.trainer.h1.ru/
38	Торможение лыжными палками	1			06.12.2024	http://spo.1september.ru/urok
39	Торможение лыжными палками	1			09.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Торможение падением на бок	1			12.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Торможение падением на бок	1			13.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			16.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			19.12.2024	http://www.trainer.h1.ru/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			20.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			23.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			26.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			27.12.2024	http://www.trainer.h1.ru/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			30.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Сложно координированные	1			09.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			10.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			13.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			16.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			17.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			20.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			23.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			24.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Игры с приемами баскетбола	1			27.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
58	Игры с приемами баскетбола	1			30.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			31.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			03.02.2025	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			06.02.2025	http://www.trainer.h1.ru/

62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			07.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Прием «волна» в баскетболе	1			10.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
64	Прием «волна» в баскетболе	1			13.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			14.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			17.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			20.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			21.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
69	Футбольный бильярд	1			24.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
70	Футбольный бильярд	1			27.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
71	Бросок ногой	1			28.02.2025	http://www.trainer.h1.ru/
72	Бросок ногой	1			03.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			06.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			07.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			11.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			13.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			17.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			20.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			21.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			31.03.2025	http://www.trainer.h1.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			03.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			04.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1			07.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

	км. Эстафеты					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			10.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			11.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			14.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			18.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			21.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			28.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
95	Освоение правил и техники	1			07.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			08.05.2025	http://www.trainer.h1.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			19.05.2025	http://www.trainer.h1.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			22.05.2025	http://www.trainer.h1.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			23.05.2025	http://www.trainer.h1.ru/

	2 ступени ГТО					
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			26.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			03.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/
2	История появления современного спорта	1			05.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
3	Виды физических упражнений	1			06.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			10.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
5	Дозировка физических нагрузок	1			12.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			13.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
7	Закаливание организма под душем	1			17.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			19.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
9	Строевые команды и упражнения	1			20.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1			24.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
11	Лазанье по канату	1			26.09.2024	
12	Лазанье по канату	1			27.09.2024	http://www.trainer.h1.ru/

13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			01.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			03.10.2024	http://www.trainer.h1.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			04.10.2024	http://www.trainer.h1.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			08.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Прыжки через скакалку	1			10.10.2024	http://www.trainer.h1.ru/
18	Прыжки через скакалку	1			11.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1			15.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1			17.10.2024	http://www.trainer.h1.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			18.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			22.10.2024	http://www.trainer.h1.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			24.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			25.10.2024	http://www.trainer.h1.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1			05.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Прыжок в длину с разбега	1			07.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Броски набивного мяча	1			08.11.2024	http://www.trainer.h1.ru/
28	Броски набивного мяча	1			12.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
29	Челночный бег	1			14.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Челночный бег	1			15.11.2024	http://www.trainer.h1.ru/

31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			19.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			21.11.2024	http://www.trainer.h1.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			22.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			26.11.2024	http://www.trainer.h1.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			28..11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			29.11.2024	http://www.trainer.h1.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			03.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			05.12.2024	http://www.trainer.h1.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			06.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			10.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			12.12.2024	http://www.trainer.h1.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			13.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Торможение на лыжах	1			17.12.2024	http://www.trainer.h1.ru/

	способом «плуг» при спуске с пологого склона					
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			19.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			20.12.2024	http://www.trainer.h1.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			24.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			26.12.2024	
48	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			27.12.2024	http://www.trainer.h1.ru/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			09.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Бег с поворотами и изменением направлений	1			10.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
51	Бег с поворотами и изменением направлений	1			14.01.2025	http://www.trainer.h1.ru/
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			16.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			17.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			21.01.2025	http://www.trainer.h1.ru/

55	Правила игр	1			23.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			24.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			28.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			30.01.2025	http://www.trainer.h1.ru/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			31.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			04.02.2025	http://www.trainer.h1.ru/
61	Спортивная игра баскетбол	1			06.02.2025	http://www.trainer.h1.ru/
62	Спортивная игра баскетбол	1			07.02.2025	
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			11.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			13.02.2025	http://www.trainer.h1.ru/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			14.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			18.02.2025	http://www.trainer.h1.ru/

67	Спортивная игра волейбол	1			20.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Спортивная игра волейбол	1			21.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			25.02.2025	http://www.trainer.h1.ru/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			27.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
71	Спортивная игра футбол	1			28.02.2025	http://www.trainer.h1.ru/
72	Спортивная игра футбол	1			04.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			06.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			07.03.2025	http://www.trainer.h1.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			11.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			13.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.03.2025	http://www.trainer.h1.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			18.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			20.03.2025	http://www.trainer.h1.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			21.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			01.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			03.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			04.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			08.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			10.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			11.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			18.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.2025	http://www.trainer.h1.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			29.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2025	http://www.trainer.h1.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			08.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1			13.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2025	http://www.trainer.h1.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			20.05.2025	http://www.trainer.h1.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 50м. Подвижные игры	1			22.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			23.05.2025	http://www.trainer.h1.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			26.05.2025	http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

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			02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			05.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			12.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Закаливание организма	1			19.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Акробатическая комбинация	1			25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Акробатическая комбинация	1			26.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			03.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Обучение опорному прыжку	1			09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Обучение опорному прыжку	1			10.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Висы и упоры на низкой	1				

	гимнастической перекладине				17.10.2024	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			24.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			07.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			11.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			13.11.2024	
29	Беговые упражнения	1			14.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Беговые упражнения	1			18.11.2024	
31	Метание малого мяча на дальность	1			20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Метание малого мяча на дальность	1			21.11.2024	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			28.11.2024	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			04.12.2024	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			05.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			09.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			12.12.2024	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1			16.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	ходом с небольшого склона					
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			19.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			23.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Подводящие упражнения	1			25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Подводящие упражнения	1			26.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Подводящие упражнения	1			30.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Упражнения с плавательной доской	1			09.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Упражнения с плавательной доской	1			13.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Упражнения в скольжении на груди	1			15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Упражнения в скольжении на груди	1			16.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1			20.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

54	Плавание кролем на спине в полной координации	1			22.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Упражнения в плавании способом кроль	1			23.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Упражнения в плавании способом кроль	1			27.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Упражнения в плавании способом кроль	1			29.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Упражнения в плавании способом кроль	1			30.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			03.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			05.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			06.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			10.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			13.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			17.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			19.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			20.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			27.02.2025	
69	Упражнения из игры волейбол	1			03.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
70	Упражнения из игры волейбол	1			05.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
71	Упражнения из игры баскетбол	1			06.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
72	Упражнения из игры баскетбол	1			10.03.2025	
73	Упражнения из игры футбол	1			12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
74	Упражнения из игры футбол	1			13.03.2025	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			31.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			02.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			03.04.2025	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			09.04.2025	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			10.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			14.04.2025	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			17.04.2025	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			23.04.2025	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
90	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				28.04.2025	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			05.05.2025	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			08.05.2025	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.05.2025	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05.2025	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			21.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			22.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения	1			26.05.2025	

	испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-4-й класс: учебник, 1-4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 1 - 4-й класс: учебник, 1-4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Матвеев А.П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций /А. П. Матвеев. -6-е изд.-М.: Просвещение, 2021-63 с. -ISBN 978-5-09-079221-9.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://festival.1september.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

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

