

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

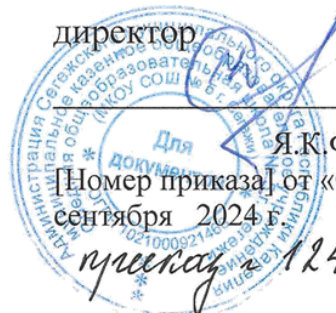
Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Сегежского муниципального округа

МКОУ СОШ № 5 г. Сегежи

УТВЕРЖДЕНО

директор



Я.К. Фокина

[Номер приказа] от «02»
сентября 2024 г.

приказ № 124/ОД-1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5176554)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Сегежа 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. В рамках основных типов активного отдыха теоретическое ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, коньки, теннис, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм, хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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. В рамках основных типов активного отдыха теоретическое ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, коньки, теннис, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм, хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика

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. В рамках основных типов активного отдыха теоретическое ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, коньки, теннис, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание,

спортивный туризм, хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика

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.

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Прикладное значение плавания.

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. В рамках основных типов активного отдыха теоретическое ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, коньки, теннис, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм, хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика

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

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Прикладное значение плавания. Легенды спортивного плавания.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://lesson.edu.ru/catalog
1.2	Осанка человека	1			https://lesson.edu.ru/catalog
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16			https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://lesson.edu.ru/catalog

2.3	Лыжная подготовка	12			https://lesson.edu.ru/catalog
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			https://lesson.edu.ru/catalog
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

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			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://lesson.edu.ru/catalog
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Лыжная подготовка	12			https://lesson.edu.ru/catalog
2.3	Легкая атлетика	15			https://lesson.edu.ru/catalog
2.4	Подвижные игры	16			https://lesson.edu.ru/catalog

Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://lesson.edu.ru/catalog
2.3	Физическая нагрузка	2			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://lesson.edu.ru/catalog
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10			https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://lesson.edu.ru/catalog
2.3	Лыжная подготовка	15			https://lesson.edu.ru/catalog

2.4	Плавательная подготовка	2			https://lesson.edu.ru/catalog
2.5	Подвижные и спортивные игры	19			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://lesson.edu.ru/catalog
1.2	Закаливание организма	1			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10			https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://lesson.edu.ru/catalog

2.3	Лыжная подготовка	16			https://lesson.edu.ru/catalog
2.4	Плавательная подготовка	2			https://lesson.edu.ru/catalog
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			02.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			04.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			09.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			11.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
5	Чем отличается ходьба от бега	1			16.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			18.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			23.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			25.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
9	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			30.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			02.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
11	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			07.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			09.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
13	Считалки для подвижных игр	1			14.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
14	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			16.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
15	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			21.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
16	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			23.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
17	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			28.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
18	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			30.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
19	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Общие понятия о видах гимнастики.	1			11.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1			13.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			18.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
22	Акробатические упражнения,	1			20.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

	основные техники					
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			25.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
24	Гимнастические упражнения с мячом	1			27.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			02.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1			04.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
27	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			09.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
28	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1			11.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			16.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
30	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			18.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
31	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			23.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
32	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			25.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
33	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Переноска	1			13.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

	лыж к месту занятия.					
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			15.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1			20.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1			22.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			27.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			29.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1			03.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1			05.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			10.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
42	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			12.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
43	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			24.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			26.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			03.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

46	Обучение способам организации игровых площадок	1			05.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			10.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			12.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
49	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, коньки, теннис, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм.	1			17.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
50	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика.	1			19.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
51	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетики. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			31.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			02.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			07.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			09.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
55	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			14.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			16.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			21.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
58	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			23.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			28.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
60	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			30.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
61	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			05.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			07.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
63	ГТО – что это такое? История	1			12.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

	ГТО. Спортивные нормативы					
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			14.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			19.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			21.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

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	https://lesson.edu.ru/catalog
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
3	Современные Олимпийские игры	1			09.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
4	Физическое развитие	1			11.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
5	Развитие координации движений	1			16.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
6	Закаливание организма	1			18.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
7	Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.	1			23.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1			25.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			30.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			02.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
11	Сложно координированные беговые упражнения	1			07.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			09.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
13	Игры с приемами баскетбола	1			14.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
14	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			16.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
15	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			21.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
16	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			23.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			28.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
18	Прием «волна» в баскетболе	1			30.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1			11.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
20	Строевые упражнения и команды	1			13.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
21	Прыжковые упражнения	1			18.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
22	Гимнастическая разминка	1			20.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			25.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1			27.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

	лежа на полу					
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			02.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			04.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			09.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			11.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
29	Танцевальные гимнастические движения	1			16.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			18.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
31	Прием «волна» в баскетболе	1			23.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
32	Игры с приемами баскетбола	1			25.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
33	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1			13.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			15.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

35	Спуск с горы в основной стойке	1			20.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
36	Спуск с горы в основной стойке	1			22.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
37	Подъем лесенкой	1			27.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
38	Подъем лесенкой	1			29.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1			03.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1			05.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
41	Торможение лыжными палками	1			10.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
42	Торможение лыжными палками	1			12.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
43	Торможение падением на бок	1			17.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			19.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
45	Броски мяча в неподвижную мишень	1			24.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			26.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1			03.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
48	Бросок ногой	1			05.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			10.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			12.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
51	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, коньки, теннис, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм.	1			17.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
52	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика.	1			19.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
53	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сложно координированные прыжковые упражнения	1			31.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			02.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
55	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			07.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			09.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности					
57	Бег с поворотами и изменением направлений	1			14.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
58	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			16.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			21.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
60	Сложно координированные беговые упражнения	1			23.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
61	Гонка мячей и слалом с мячом	1			28.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
62	Футбольный бильярд	1			30.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
63	Футбольный бильярд	1			05.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
64	Бросок ногой	1			07.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			12.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			14.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			19.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
68	«Праздник ГТО». Соревнования со	1			21.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы		
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных и спортивных игр. Физическая культура у древних народов	1			03.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			05.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			10.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
5	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1			17.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			19.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
7	Метание мяча на дальность с места, разбега.	1			24.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			26.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
9	Эстафетный бег. Броски набивного мяча. Игра «Белые медведи».	1			01.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
10	Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1			03.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
11	Подвижные игры: "Перебежки под обстрелом", "Лапта"	1			08.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
12	Подвижные игры: "Шишки, жёлуди, орехи", "Салки".	1			10.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
13	Подвижные игры "Дай руку", "Перебежки в парах".	1			15.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
14	Строевые упражнения, эстафеты с предметами	1			17.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
15	Строевые упражнения, игра "Гонка мячей".	1			22.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
16	Подвижные игры "Мяч - соседу", "С двумя мячами навстречу".	1			24.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
17	Встречные эстафеты с мячом. Упражнения в равновесии.	1			29.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
18	Разучивание ведения мяча на месте. Правила игры мини - баскетбол.	1			31.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
19	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и подвижных игр. Закаливание организма под	1			12.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

	душем					
20	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			14.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
21	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			19.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
22	Строевые команды и упражнения. ОРУ с гимнастической палкой.	1			21.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
23	Перекаты, кувырок вперед Лазанье по канату	1			26.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
24	Передвижения по гимнастической скамейке. Кувырок назад.	1			28.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
25	Передвижения по гимнастической стенке. Стойка на лопатках.	1			03.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			05.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
27	Прыжки через скакалку. Эстафеты с предметами.	1			10.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			12.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
29	Комплекс ритмической гимнастики.	1			17.12.2024	Библиотека ЦОК

	Эстафеты со скакалкой.					https://lesson.edu.ru/catalog
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			19.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
31	Танцевальные упражнения из танца галоп. Игра "Волк во рву".	1			24.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
32	Танцевальные упражнения из танца полька. Игра "Перестрелка".	1			26.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
33	История появления современного спорта	1			14.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
34	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовки, подвижных игр.	1			16.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
35	Навыки построения и передвижения на лыжах.	1			21.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			23.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра: "Кто дальше скатиться"	1			28.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игра: "Белки, норки, соболята."	1			30.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			04.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
40	Спуск в основной стойке, подъем	1			06.02.2025	Библиотека ЦОК

	"лесенкой".					https://lesson.edu.ru/catalog
41	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			11.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
42	Торможение «плугом» при спуске с пологого склона. Игра: "Гонка с выбыванием".	1			13.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
43	Спуск в основной стойке с поворотами и торможением	1			18.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
44	Эстафеты на лыжах. Игра : "Кто дальше скатится"	1			20.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
45	Спуск в основной стойке, подъем "елочкой".	1			25.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
46	Спуски с горы в различных стойках. Игра С горы через ворота"	1			27.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
47	Игры: "Азбука", "Штурм высоты".	1			04.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			06.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
49	Прикладное значение плавания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			11.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
50	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1			13.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
51	Дозировка физических нагрузок. В	1			18.03.2025	Библиотека ЦОК

	рамках основных типов активного отдыха теоретическое ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, коньки, теннис, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм.					https://lesson.edu.ru/catalog
52	Виды физических упражнений В рамках основных типов активного отдыха теоретическое ознакомление с такими видами спорта как: хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика.	1			20.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
53	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Эстафеты с мячом.	1			01.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
54	Броски мяча в парах. Спортивная игра баскетбол : правила.	1			03.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
55	Подвижные игры с приемами баскетбола, жесты судьи.	1			08.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			10.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
57	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1			15.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
58	Спортивная игра волейбол: правила. Игра "Пионербол".	1			17.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

59	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1			22.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
60	Спортивная игра футбол. Виды футбола.	1			24.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
61	Спортивная игра футбол. Жонглирование мячом.	1			29.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
62	Подвижные игры с приемами футбола. Эстафеты.	1			01.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
63	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетике ,спортивных и подвижных игр. Разновидности бега. Техника бега на короткие дистанции.	1			06.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			08.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			13.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			15.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			20.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
68	Соревнования «А ты сдал нормы	1			22.05.2025	Библиотека ЦОК

	ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, подвижных и спортивных игр	1			03.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			05.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			10.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование результата в беге на 30м.	1			12.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
5	Закрепление техники высокого старта. Линейные эстафеты с этапом до 30м	1			17.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
7	Метание малого мяча на дальность.	1			24.09.2024	Библиотека ЦОК

	Круговые эстафеты.					https://lesson.edu.ru/catalog
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			26.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
9	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".	1			01.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
10	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			03.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
11	Разучивание подвижной игры "Запрещенное движение", "Салки с домом"	1			08.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
12	Разучивание игры "Подвижная цель". ОРУ без предметов.	1			10.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
13	Повторение подвижной игры "Снайперы". ОРУ со скакалкой.	1			15.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
14	ОРУ с волейбольными мячами. Игра "Стремительные передачи"	1			17.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
15	ОРУ с мячом. Игра "Передачи капитану".	1			22.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
16	Ведение мяча на месте. Игра "Борьба за мяч".	1			24.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
17	Ведение мяча шагом, бегом. Игра "Баскетбольные салочки".	1			29.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
18	Закрепление ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			31.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
19	Правила техники безопасности на уроках гимнастики, подвижных игр. Кувырок вперед, назад в	1			12.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

	группировке.					
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. ОРУ с гимнастической палкой.	1			14.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
22	Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики.	1			21.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
23	Перекат назад в стойку на лопатках. Эстафеты со скакалками.	1			26.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			28.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
25	Закаливание организма. Игра "За 10 секунд."	1			03.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			05.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
27	Обучение опорному прыжку. Упражнения в равновесии.	1			10.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
28	Висы и упоры. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1			12.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
29	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1			17.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
30	Освоение правил и техники	1			19.12.2024	Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					https://lesson.edu.ru/catalog
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			24.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка» .Игра "Ловля обезьян".	1			26.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовке. Особенности подбора лыжного инвентаря.	1			14.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
34	Скользкий шаг без палок. Игра "Шире шаг".	1			16.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
35	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км в медленном темпе.	1			21.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			23.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
37	Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень».	1			28.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
38	Попеременный двухшажный ход. Спуски в различных стойках.	1			30.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
39	Совершенствование техники	1			04.02.2025	Библиотека ЦОК

	преодоления ворот при спуске, подъем "елочкой".					https://lesson.edu.ru/catalog
40	Одновременный бесшажный ход. Игра "Салки с домом".	1			06.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
41	Попеременный двухшажный ход. Игра "Гонка патрулей".	1			11.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
42	Спуски в различных стойках с поворотом в движении переступанием.	1			13.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Игра "Штурм высоты"	1			18.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			20.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
45	Спуски в различных стойках, подъем ступающим шагом.	1			25.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
46	Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Игра «Гонка патрулей»	1			27.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
47	Передвижение на лыжах до 2,5км с применением изученных ходов. Игра «По алфавиту».	1			04.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
48	Совершенствование всех изученных лыжных ходов исходя из рельефа трассы. Игра "Трудная дорога".	1			06.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
49	Прикладное значение плавания.	1			11.03.2025	Библиотека ЦОК

	Легенды спортивного плавания.					https://lesson.edu.ru/catalog
50	Стили спортивного плавания.	1			13.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
51	Самостоятельная физическая подготовка. В рамках основных типов активного отдыха теоретическое ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, коньки, теннис, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм	1			18.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
52	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. В рамках основных типов активного отдыха теоретическое ознакомление с такими видами спорта как: хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика.	1			20.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
53	Правила техники безопасности на уроках спортивных и подвижных игр, легкой атлетики. Из истории развития национальных видов спорта.	1			01.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
54	Эстафеты с ведением футбольного мяча. Развитие футбола в России	1			03.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
55	Ведение мяча, передачи в парах. Игра "Бомбардир".	1			08.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

56	Разучивание передач в тройках с перемещением. Игра "Бой мячами".	1			10.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
57	Прием (остановка) мячей. Игра: "Рывок за мячом".	1			15.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
58	Различные способы перемещений. Эстафеты с мячом.	1			17.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
59	Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Игра мини- футбол.	1			22.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
60	Удары по мячу на точность и дальность Игра: "Вызов номеров".	1			24.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
61	Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Игра "Зоркий глаз".	1			29.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
62	Обманные движения (финты).Игра : "Вперед - назад".	1			01.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			06.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
64	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1			08.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			13.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			15.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

	ГТО. Кросс на 2 км					
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			20.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие. – 2-е изд. / В.Ф .Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2007. 132с.
2. Болонов. Г.П. Физкультура в начальной школе методическое пособие- М.2005.123.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010.72с.
4. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1972. 199 с.
5. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. – М., 2009.112с.

6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.499с.
7. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. 64 с.
8. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей Лапта: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. 80 с.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.224с.
- 10.Макарова О.С.Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2002.64 с.
10. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.256с.
11. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.400с.
12. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: Феникс,2001.256 с.
- 13.Сорокина Н.И., Сорокин С.А Физкультура в 1 классе поурочное планы 1 полугодие –Волгоград Учитель 2007.106с.
14. Сорокина Н.И., Сорокин С.А Физкультура в 1 классе поурочное планы 2 полугодие –Волгоград Учитель 2007..71с.
- 15.Фокин Г.Ю. Уроки физкультуры в начальной школе 1-4 классы школы Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2003.224 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://lesson.edu.ru/catalog>

