

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования Администрации Ангарского городского округа

МБОУ «НШДС №1»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ /Мамбергер О.В.

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Румянцева Е.Н.

Приказ №71

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4478573)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Ангарск 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

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 физкультурминутки 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.

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.

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 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	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физ- культуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Утренняя зарядка и				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
2.2	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	www.edu.ruwww.school.edu.ru http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
	комплекса ГТО	4			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

Итого по разделу 2

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
2.2	Легкая атлетика	20	0	20	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
2.3	Подвижные игры	18	0	18	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/

Итого по разделу 55

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	www.edu.ruwww.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
-----	--	---	---	---	--

Итого по разделу 4

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 0 68

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	0	2	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
-----	-------------------------------------	---	---	---	---

Итого по разделу		2			
------------------	--	---	--	--	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
-----	----------------------------------	----	---	----	---

2.2	Легкая атлетика	24	0	24	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
-----	-----------------	----	---	----	---

2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
-----	-----------------------------	----	---	----	--

Итого по разделу		58			
------------------	--	----	--	--	--

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
-----	--	---	---	---	---

Итого по разделу		2			
------------------	--	---	--	--	--

	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	0	68
--	-------------------------------------	--	--	----	---	----

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	0	2	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru/www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

Итого по разделу 2

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
2.2	Легкая атлетика	20	0	20	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://www.resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2888352?menuReferrer%5B0%5D=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material/lesson_template-2888352?menuReferrer%5B1%5D=catalogue
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		58			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
-----	--	---	---	---	--

Итого по разделу

2

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68

0

68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	
			Всего	Практические работы
1	Что такое физическая культура	1	1	02.09.2024
2	Современные физические упражнения	1	1	04.09.2024
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	1	09.09.2024
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	11.09.2024
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1	16.09.2024
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	18.09.2024

7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	1	23.09.2024
8	Чем отличается ходьба от бега	1	1	25.09.2024
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	30.09.2024
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	02.10.2024
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	07.10.2024
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	1	09.10.2024
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1	14.10.2024

14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	16.10.2024
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1	21.10.2024
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1	23.10.2024
17	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1	06.11.2024
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1	11.11.2024
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	1	13.11.2024
20	Строевые упражнения и организующие	1	1	18.11.2024

	команды на уроках физической культуры			
21	Способы построения и повороты стоя на месте	1	1	20.11.2024
22	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	02.10.2024
23	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	25.11.2024
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	1	27.11.2024
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1	02.12.2024
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1	04.12.2024
27	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	1	09.12.2024
28	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	1	11.12.2024
29	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1	16.12.2024

30	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	18.12.2024
31	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	23.12.2024
32	Поднимание ног из положения лежа на спине.	1	1	25.12.2024
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	13.01.2025
34	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	15.01.2025
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	20.01.2025
36	Разучивание игровых	1	1	22.01.2025

	действий и правил подвижных игр			
	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр			
37		1	1	27.01.2025
	Считалки для подвижных игр			
38		1	1	29.01.2025
	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»			
39		1	1	03.02.2025
	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»			
40		1	1	05.02.2025
	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»			
41		1	1	10.02.2025
	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»			
42		1	1	12.02.2025
	Разучивание подвижной игры «Не оступись»			
43		1	1	26.02.2025
	Разучивание подвижной игры «Не оступись»			
44		1	1	03.03.2025
	Разучивание подвижной игры «Кто			
45		1	1	05.03.2025

	больше соберет яблок»			
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	12.03.2025
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	17.03.2025
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	19.03.2025
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	31.03.2025
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	02.04.2025
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	07.04.2025
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	1	09.04.2025
53	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	14.04.2025

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	1	16.04.2025
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1	21.04.2025
56	Метание теннисного мяча на дальность.	1	1	23.04.2025
57	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1	28.04.2025
58	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	1	30.04.2025
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	05.05.2025
60	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого	1	1	07.05.2025

	разбега			
61	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	1	12.05.2025
62	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1	14.05.2025
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	1	19.05.2025
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1	21.05.2025
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	1	26.05.2025
66	Пробное тестирование с соблюдением правил	1	1	28.05.2025

и техники
выполнения
испытаний (тестов) 1
и 2 ступеней
комплекса ГТО

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

66

66

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
------------------	-------------------	-----------------------------	----------------------

	Всего	Практические работы			
1	Что такое физическая культура	1	1	03.09.2024	
2	Современные физические упражнения	1	1	04.09.2024	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	1	10.09.2024	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	11.09.2024	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1	17.09.2024	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	18.09.2024	
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	1	24.09.2024	
8	Чем отличается	1	1	25.09.2024	

9	<p>ходьба от бега</p> <p>Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом</p>	1	1	01.10.2024
10	<p>Упражнения в передвижении с равномерной скоростью</p>	1	1	02.10.2024
11	<p>Упражнения в передвижении с равномерной скоростью</p>	1	1	08.10.2024
12	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м</p>	1	1	09.10.2024
13	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение</p>	1	1	15.10.2024
14	<p>Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью</p>	1	1	16.10.2024
15	<p>Обучение равномерному бегу в</p>	1	1	22.10.2024

	колонне по одному с разной скоростью передвижения			
	Обучение			
16	равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1	1	23.10.2024
	равномерной ходьбой			
	Упражнения в			
17	передвижении с	1	1	05.11.2024
	изменением скорости			
	Освоение правил и			
	техники выполнения			
18	норматива комплекса	1	1	06.11.2024
	ГТО. Челночный бег			
	3x10 м			
	Освоение правил и			
	техники выполнения			
19	норматива комплекса	1	1	12.11.2024
	ГТО. 6-ти минутный			
	бег			
	Строевые упражнения			
20	и организующие	1	1	13.11.2024
	команды на уроках			
	физической культуры			
	Способы построения			
21	и повороты стоя на	1	1	19.11.2024
	месте			
22	Акробатические	1	1	20.11.2024

	упражнения, основные техники			
	Учимся			
23	гимнастическим упражнениям	1	1	25.11.2024
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	1	27.11.2024
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1	03.12.2024
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1	04.12.2024
27	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	1	10.12.2024
28	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	1	11.12.2024
29	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1	17.12.2024
30	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	1	18.12.2024

	гимнастической скамье.			
	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО.			
31	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	24.12.2024
32	Поднимание ног из положения лежа на спине.	1	1	25.12.2024
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	14.01.2025
34	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	15.01.2025
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	21.01.2025
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	22.01.2025
37	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	28.01.2025

38	Считалки для подвижных игр	1	1	29.01.2025
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	04.02.2025
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	05.02.2025
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	11.02.2025
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	12.02.2025
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	25.02.2025
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	26.02.2025
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	04.03.2025
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	05.03.2025

47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	11.03.2025
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	12.03.2025
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	18.03.2025
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	19.03.2025
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	01.04.2025
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	1	02.04.2025
53	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	08.04.2025
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	1	09.04.2025
55	Освоение правил и	1	1	15.04.2025

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель			
56	Метание теннисного мяча на дальность.	1	1	16.04.2025
57	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1	22.04.2025
58	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	1	23.04.2025
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	29.04.2025
60	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	1	30.04.2025
61	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	1	06.05.2025

62	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1	07.05.2025
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	1	13.05.2025
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1	14.05.2025
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	1	20.05.2025
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	1	21.05.2025

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

66

66

2 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество		Дата изучения
		всего	практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	1	02.09.2024
2	Зарождение Олимпийских игр	1	1	04.09.2024
3	Современные Олимпийские игры	1	1	09.09.2024
4	Физическое развитие	1	1	11.09.2024
5	Физические качества	1	1	16.09.2024
6	Развитие координации движений	1	1	18.09.2024
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1	23.09.2024
8	Закаливание организма	1	1	25.09.2024
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	1	30.09.2024
10	Правила поведения на уроках гимнастики и	1	1	02.10.2024

	акробатики			
11	Строевые упражнения и команды	1	1	07.10.2024
12	Строевые упражнения и команды.	1	1	09.10.2024
13	Прыжковые упражнения	1	1	09.10.2024
14	Гимнастическая разминка	1	1	14.10.2024
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	16.10.2024
16	Разные виды передвижений на гимнастической скамейке	1	1	21.10.2024
17	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	23.10.2024
18	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	06.11.2024
19	Передвижение равномерной ходьбой с	1	1	11.11.2024

	наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук			
20	Сила, как физическое качество	1	1	13.11.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой			
21	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	18.11.2024
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.			
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	1	20.11.2024
	перекладине 90 см - девочки			
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	25.11.2024
24	Гибкость, как	1	1	27.11.2024
25				

	физическое качество			
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	02.12.2024
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	04.12.2024
28	Танцевальные гимнастические движения	1	1	09.12.2024
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	11.12.2024
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	16.12.2024
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	18.12.2024
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	23.12.2024
33	Освоение правил и техники выполнения	1	1	25.12.2024

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель Сложно			
34	координированные прыжковые упражнения	1	1	13.01.2025
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	15.01.2025
36	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	20.01.2025
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	22.01.2025
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	27.01.2025
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	29.01.2025
40	Быстрота, как физическое качество	1	1	03.02.2025
41	Освоение правил и техники выполнения	1	1	05.02.2025

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности			
42	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	10.02.2025
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1	12.02.2025
44	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	17.02.2025
45	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	19.02.2025
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	26.02.2025
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	03.03.2025
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	05.03.2025

49	Игры с приемами баскетбола	1	1	12.03.2025
50	Игры с приемами баскетбола	1	1	17.03.2025
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	19.03.2025
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	31.03.2025
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	02.04.2025
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	07.04.2025
55	Прием «волна» в баскетболе	1	1	09.04.2025
56	Прием «волна» в баскетболе	1	1	14.04.2025
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	16.04.2025
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	21.04.2025
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	23.04.2025
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	28.04.2025
61	Футбольный бильярд	1	1	30.04.2025
62	Футбольный бильярд	1	1	05.05.2025

63	Бросок ногой	1	1	07.05.2025
64	Бросок ногой	1	1	12.05.2025
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	1	14.05.2025
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	19.05.2025
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	21.05.2025
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	26.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	68

2 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	1	02.09.2024
2	Зарождение Олимпийских игр	1	1	03.09.2024
3	Современные Олимпийские игры	1	1	09.09.2024
4	Физическое развитие	1	1	10.09.2024

5	Физические качества	1	1	16.09.2024
6	Развитие координации движений	1	1	17.09.2024
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1	23.09.2024
8	Закаливание организма	1	1	24.09.2024
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	1	30.09.2024
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1	01.10.2024
11	Строевые упражнения и команды	1	1	07.10.2024
12	Строевые упражнения и команды.	1	1	
13	Прыжковые упражнения	1	1	08.10.2024
14	Гимнастическая разминка	1	1	14.10.2024
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	15.10.2024
16	Разные виды передвижений на гимнастической	1	1	21.10.2024

17	<p>скамейке</p> <p>Сложно</p> <p>координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</p>	1	1	23.10.2024
18	<p>Сложно</p> <p>координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</p>	1	1	05.11.2024
19	<p>Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук</p>	1	1	11.11.2024
20	<p>Сила, как физическое качество</p>	1	1	12.11.2024
21	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	1	1	18.11.2024
22	<p>Сгибание и разгибание</p>	1	1	19.11.2024

	рук в упоре лежа на полу.			
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
23	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	1	25.11.2024
	Упражнения с гимнастической скакалкой			
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	26.11.2024
	Гибкость, как физическое качество			
25	Гибкость, как физическое качество	1	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	02.12.2024
	Упражнения с гимнастическим мячом			
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	03.12.2024
	Танцевальные гимнастические движения			
28	Танцевальные гимнастические движения	1	1	09.12.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
29	ГТО. Поднимание	1	1	10.12.2024

	туловища из положения лежа на спине			
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	16.12.2024
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	17.12.2024
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	23.12.2024
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1	24.12.2024
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	13.01.2025
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	14.01.2025
36	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	20.01.2025
37	Освоение правил и техники выполнения	1	1	21.01.2025

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	27.01.2025
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	28.01.2025
40	Быстрота, как физическое качество Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	03.02.2025
41	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	1	04.02.2025
42	Бег с поворотами и изменением направлений Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	10.02.2025
43	ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1	11.02.2025
44	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	17.02.2025

45	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	18.02.2025
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	25.02.2025
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	03.03.2025
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	04.03.2025
49	Игры с приемами баскетбола	1	1	11.03.2025
50	Игры с приемами баскетбола	1	1	17.03.2025
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	18.03.2025
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	31.03.2025
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	01.04.2025
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	07.04.2025
55	Прием «волна» в баскетболе	1	1	08.04.2025

56	Прием «волна» в баскетболе	1	1	14.04.2025
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	15.04.2025
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	21.04.2025
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	22.04.2025
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	28.04.2025
61	Футбольный бильярд	1	1	29.04.2025
62	Футбольный бильярд	1	1	05.05.2025
63	Бросок ногой	1	1	06.05.2025
64	Бросок ногой	1	1	12.05.2025
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	1	13.05.2025
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	19.05.2025
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2	1	1	20.05.2025

	ступени ГТО «Праздник ГТО».			
	Соревнования со сдачей норм ГТО, с			
68	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	26.05.2025
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68

2 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество		Дата изучения
		часов	Практические работы	
Всего				
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	1	02.09.2024
2	Зарождение Олимпийских игр	1	1	03.09.2024
3	Современные Олимпийские игры	1	1	09.09.2024
4	Физическое развитие	1	1	10.09.2024
5	Физические качества	1	1	16.09.2024
6	Развитие координации движений	1	1	17.09.2024
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1	23.09.2024
8	Закаливание организма	1	1	24.09.2024
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	1	30.09.2024
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1	01.10.2024
11	Строевые упражнения	1	1	07.10.2024

	и команды			
12	Строевые упражнения и команды.	1	1	
13	Прыжковые упражнения	1	1	08.10.2024
14	Гимнастическая разминка	1	1	14.10.2024
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	15.10.2024
16	Разные виды передвижений на гимнастической скамейке	1	1	21.10.2024
17	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	23.10.2024
18	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	05.11.2024
19	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны,	1	1	11.11.2024

	разведением и сведением рук			
20	Сила, как физическое качество	1	1	12.11.2024
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	18.11.2024
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	19.11.2024
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	1	25.11.2024
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	26.11.2024
25	Гибкость, как физическое качество	1	1	
26	Освоение правил и	1	1	02.12.2024

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	03.12.2024
28	Танцевальные гимнастические движения	1	1	09.12.2024
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	10.12.2024
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	16.12.2024
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	17.12.2024
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	23.12.2024
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1	24.12.2024

34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	13.01.2025
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	14.01.2025
36	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	20.01.2025
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	21.01.2025
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	27.01.2025
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	28.01.2025
40	Быстрота, как физическое качество	1	1	03.02.2025
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной	1	1	04.02.2025

	местности			
42	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	10.02.2025
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1	11.02.2025
44	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	17.02.2025
45	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	18.02.2025
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	25.02.2025
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	03.03.2025
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	04.03.2025
49	Игры с приемами баскетбола	1	1	11.03.2025
50	Игры с приемами баскетбола	1	1	17.03.2025

51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	18.03.2025
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	31.03.2025
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	01.04.2025
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	07.04.2025
55	Прием «волна» в баскетболе	1	1	08.04.2025
56	Прием «волна» в баскетболе	1	1	14.04.2025
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	15.04.2025
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	21.04.2025
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	22.04.2025
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	28.04.2025
61	Футбольный бильярд	1	1	29.04.2025
62	Футбольный бильярд	1	1	05.05.2025
63	Бросок ногой	1	1	06.05.2025
64	Бросок ногой	1	1	12.05.2025
65	Правила выполнения спортивных	1	1	13.05.2025

	нормативов 2 ступени			
	Правила техники безопасности на			
66	уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	19.05.2025
	«Праздник ГТО».			
	Соревнования со сдачей норм ГТО, с			
67	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	20.05.2025
	«Праздник ГТО».			
	Соревнования со сдачей норм ГТО, с			
68	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	26.05.2025
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68

3 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	1	04.09.2024
2	История появления современного спорта	1	1	06.09.2024
3	Виды физических упражнений	1	1	11.09.2024
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	13.09.2024
5	Дозировка физических нагрузок	1	1	18.09.2024
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	1	20.09.2024
7	Закаливание организма под душем	1	1	25.09.2024
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	1	27.09.2024

9	Строевые команды и упражнения	1	1	02.10.2024
10	Строевые команды и упражнения	1	1	04.10.2024
11	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	09.10.2024
12	Упражнения на гимнастической стенке.	1	1	11.10.2024
13	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	1	16.10.2024
14	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	1	18.10.2024
15	Передвижения по гимнастической скамейке (виды передвижений)	1	1	23.10.2024
16	Освоение правил и	1	1	25.10.2024

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
17	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	06.11.2024
18	Прыжки через скакалку	1	1	08.11.2024
19	Прыжки через скакалку	1	1	13.11.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
20	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	15.11.2024
21	Ритмическая гимнастика	1	1	20.11.2024
22	Ритмическая гимнастика	1	1	22.11.2024
23	Танцевальные упражнения из танца	1	1	27.11.2024

	галоп			
	Танцевальные			
24	упражнения из танца полька	1	1	29.11.2024
25	Виды прыжков.	1	1	04.12.2024
26	Прыжок в длину с разбега	1	1	06.12.2024
27	Прыжок в длину с разбега через препятствие.	1	1	11.12.2024
28	Прыжок с разбега на опору	1	1	13.12.2024
29	Прыжок в длину с места.	1	1	18.12.2024
30	Прыжок в длину с места.	1	1	20.12.2024
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	25.12.2024
32	Броски набивного мяча	1	1	27.12.2024
33	Бросок набивного мяча	1	1	10.01.2025
34	Метание теннисного мяча на дальность.	1	1	15.01.2025

35	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	1	1	17.01.2025
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1	22.01.2025
37	Челночный бег	1	1	24.01.2025
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1	29.01.2025
39	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	31.01.2025
40	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	05.02.2025
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	07.02.2025
42	Беговые упражнения . Бег на выносливость.	1	1	12.02.2025
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	14.02.2025

	ГТО. Бег на 1000 м			
44	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	19.02.2025
45	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	21.02.2025
46	Беговая разминка	1	1	26.02.2025
47	Бег по пересеченной местности	1	1	28.02.2025
48	Бег по пересеченной местности	1	1	05.03.2025
	Подвижные игры с элементами			
49	спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	07.03.2025
50	Спортивная игра баскетбол	1	1	12.03.2025
51	Спортивная игра баскетбол	1	1	14.03.2025
	Ведение			
52	баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	19.03.2025
	Ведение			
53	баскетбольного мяча. Ловля и передача	1	1	21.03.2025

	мяча двумя руками			
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	02.04.2025
55	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	1	04.04.2025
56	Мини-турнир по баскетболу	1	1	09.04.2025
57	Спортивная игра волейбол	1	1	11.04.2025
58	Элементы игры волейбол	1	1	16.04.2025
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	18.04.2025
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	23.04.2025
61	Мини-турнир по волейболу.	1	1	25.04.2025
62	Спортивная игра футбол	1	1	30.04.2025
63	Элементы игры футбол	1	1	07.05.2025
64	Подвижные игры с	1	1	14.05.2025

	приемами футбола			
65	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	16.05.2025
66	Мини-турнир по футболу.	1	1	21.05.2025
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	23.05.2025
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	28.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	68

3 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	1	02.09.2024
2	История появления современного спорта	1	1	03.09.2024
3	Виды физических упражнений	1	1	09.09.2024
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	10.09.2024
5	Дозировка физических нагрузок	1	1	16.09.2024
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	1	17.09.2024
7	Закаливание организма под душем	1	1	23.09.2024
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	1	24.09.2024
9	Строевые команды и	1	1	30.09.2024

	упражнения			
10	Строевые команды и упражнения	1	1	01.10.2024
11	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	07.10.2024
12	Упражнения на гимнастической стенке.	1	1	08.10.2024
13	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	1	14.10.2024
14	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	1	15.10.2024
15	Передвижения по гимнастической скамейке (виды передвижений)	1	1	21.10.2024
16	Освоение правил и техники выполнения	1	1	22.10.2024

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
17	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	05.11.2024
18	Прыжки через скакалку	1	1	11.11.2024
19	Прыжки через скакалку	1	1	12.11.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
20	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	18.11.2024
21	Ритмическая гимнастика	1	1	19.11.2024
22	Ритмическая гимнастика	1	1	25.11.2024
	Танцевальные упражнения из танца галоп			
23	упражнения из танца галоп	1	1	26.11.2024

24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	02.12.2024
25	Виды прыжков.	1	1	03.12.2024
26	Прыжок в длину с разбега	1	1	09.12.2024
27	Прыжок в длину с разбега через препятствие.	1	1	10.12.2024
28	Прыжок с разбега на опору	1	1	16.12.2024
29	Прыжок в длину с места.	1	1	17.12.2024
30	Прыжок в длину с места.	1	1	23.12.2024
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	24.12.2024
32	Броски набивного мяча	1	1	13.01.2025
33	Бросок набивного мяча	1	1	14.01.2025
34	Метание теннисного мяча на дальность.	1	1	20.01.2025
35	Метание теннисного	1	1	21.01.2025

	мяча на заданное расстояние			
	Освоение правил и техники выполнения			
36	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1	27.01.2025
37	Челночный бег	1	1	28.01.2025
	Освоение правил и техники выполнения			
38	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1	03.02.2025
39	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	04.02.2025
40	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	10.02.2025
	Освоение правил и техники выполнения			
41	норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	11.02.2025
42	Беговые упражнения . Бег на выносливость.	1	1	17.02.2025
	Освоение правил и техники выполнения			
43	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	1	18.02.2025

44	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	25.02.2025
45	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	03.03.2025
46	Беговая разминка	1	1	04.03.2025
47	Бег по пересеченной местности	1	1	11.03.2025
48	Бег по пересеченной местности	1	1	17.03.2025
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	18.03.2025
50	Спортивная игра баскетбол	1	1	31.03.2025
51	Спортивная игра баскетбол	1	1	01.04.2025
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	07.04.2025
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	08.04.2025

54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	14.04.2025
55	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	1	15.04.2025
56	Мини-турнир по баскетболу	1	1	21.04.2025
57	Спортивная игра волейбол	1	1	22.04.2025
58	Элементы игры волейбол	1	1	28.04.2025
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	29.04.2025
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	05.05.2025
61	Мини-турнир по волейболу.	1	1	06.05.2025
62	Спортивная игра футбол	1	1	12.05.2025
63	Элементы игры футбол	1	1	13.05.2025
64	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	19.05.2025

65	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	20.05.2025
66	Мини-турнир по футболу.	1	1	26.05.2025
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	27.05.2025
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	28.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	68

3 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	1	04.09.2024
2	История появления современного спорта	1	1	05.09.2024
3	Виды физических упражнений	1	1	11.09.2024
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	12.09.2024
5	Дозировка физических нагрузок	1	1	18.09.2024
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	1	19.09.2024
7	Закаливание организма под душем	1	1	25.09.2024
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	1	26.09.2024

9	Строчные команды и упражнения	1	1	02.10.2024
10	Строчные команды и упражнения	1	1	03.10.2024
11	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	09.10.2024
12	Упражнения на гимнастической стенке.	1	1	10.10.2024
13	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	1	16.10.2024
14	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	1	17.10.2024
15	Передвижения по гимнастической скамейке (виды передвижений)	1	1	23.10.2024
16	Освоение правил и	1	1	24.10.2024

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
17	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	06.11.2024
18	Прыжки через скакалку	1	1	07.11.2024
19	Прыжки через скакалку	1	1	13.11.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
20	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	14.11.2024
21	Ритмическая гимнастика	1	1	20.11.2024
22	Ритмическая гимнастика	1	1	22.11.2024
23	Танцевальные упражнения из танца	1	1	27.11.2024

	галоп			
	Танцевальные			
24	упражнения из танца полька	1	1	28.11.2024
25	Виды прыжков.	1	1	04.12.2024
26	Прыжок в длину с разбега	1	1	05.12.2024
27	Прыжок в длину с разбега через препятствие.	1	1	11.12.2024
28	Прыжок с разбега на опору	1	1	12.12.2024
29	Прыжок в длину с места.	1	1	18.12.2024
30	Прыжок в длину с места.	1	1	19.12.2024
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	25.12.2024
32	Броски набивного мяча	1	1	26.12.2024
33	Бросок набивного мяча	1	1	09.01.2025
34	Метание теннисного мяча на дальность.	1	1	15.01.2025

35	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	1	1	16.01.2025
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1	22.01.2025
37	Челночный бег	1	1	23.01.2025
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	1	29.01.2025
39	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	30.01.2025
40	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	05.02.2025
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	06.02.2025
42	Беговые упражнения . Бег на выносливость.	1	1	12.02.2025
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	13.02.2025

	ГТО. Бег на 1000 м			
44	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	19.02.2025
45	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	20.02.2025
46	Беговая разминка	1	1	26.02.2025
47	Бег по пересеченной местности	1	1	27.02.2025
48	Бег по пересеченной местности	1	1	05.03.2025
	Подвижные игры с элементами			
49	спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	06.03.2025
50	Спортивная игра баскетбол	1	1	12.03.2025
51	Спортивная игра баскетбол	1	1	13.03.2025
	Ведение			
52	баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	19.03.2025
	Ведение			
53	баскетбольного мяча. Ловля и передача	1	1	20.03.2025

	мяча двумя руками			
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	02.04.2025
55	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	1	03.04.2025
56	Мини-турнир по баскетболу	1	1	09.04.2025
57	Спортивная игра волейбол	1	1	10.04.2025
58	Элементы игры волейбол	1	1	16.04.2025
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	17.04.2025
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	23.04.2025
61	Мини-турнир по волейболу.	1	1	24.04.2025
62	Спортивная игра футбол	1	1	30.04.2025
63	Элементы игры футбол	1	1	07.05.2025
64	Подвижные игры с	1	1	08.05.2025

	приемами футбола			
65	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	14.05.2025
66	Мини-турнир по футболу.	1	1	15.05.2025
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	21.05.2025
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	22.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	68

4 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	1	03.09.2024
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	05.09.2024
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	10.09.2024
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	12.09.2024
5	Беговые упражнения	1	1	17.09.2024
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	19.09.2024
7	Беговые упражнения	1	1	24.09.2024
8	Освоение правил и техники выполнения	1	1	26.09.2024

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м			
9	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	01.10.2024
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	1	03.10.2024
11	Метание малого мяча на дальность	1	1	08.10.2024
12	Метание малого мяча на дальность	1	1	10.10.2024
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	15.10.2024
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	17.10.2024
15	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	22.10.2024

16	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	1	24.10.2024
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	05.11.2024
18	Закаливание организма	1	1	07.11.2024
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	1	12.11.2024
20	Акробатическая комбинация	1	1	14.11.2024
21	Акробатическая комбинация	1	1	19.11.2024
22	Акробатическая комбинация	1	1	21.11.2024
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	1	26.11.2024

	скамье			
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
24	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	28.11.2024
	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания			
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	03.12.2024
	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку			
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	05.12.2024
27	Обучение опорному прыжку	1	1	10.12.2024
28	Обучение опорному прыжку	1	1	12.12.2024
29	Обучение опорному прыжку	1	1	17.12.2024
30	Обучение опорному прыжку	1	1	19.12.2024
	Упражнения на гимнастической перекладине			
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	24.12.2024

32	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	1	26.12.2024
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	1	09.01.2025
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	14.01.2025
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	16.01.2025
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	21.01.2025

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	23.01.2025
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	28.01.2025
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	30.01.2025
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1	04.02.2025
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1	06.02.2025
42	Передвижение на лыжах одновременным	1	1	11.02.2025

	одношажным ходом с небольшого склона Передвижение на лыжах			
43	одновременным одношажным ходом с небольшого склона Передвижение на лыжах	1	1	13.02.2025
44	одновременным одношажным ходом с небольшого склона Передвижение одношажным	1	1	18.02.2025
45	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации Освоение правил и техники выполнения	1	1	20.02.2025
46	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1	25.02.2025
47	Танцевальные упражнения.	1	1	27.02.2025
48	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1	1	04.03.2025
49	Упражнения в прыжках в высоту с	1	1	06.03.2025

	разбега			
50	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	11.03.2025
51	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	13.03.2025
52	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	1	18.03.2025
53	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1	20.03.2025
54	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	01.04.2025
55	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	03.04.2025
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	08.04.2025
57	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	10.04.2025

58	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	15.04.2025
59	Упражнения из игры волейбол	1	1	17.04.2025
60	Упражнения из игры волейбол	1	1	22.04.2025
61	Упражнения из игры баскетбол	1	1	24.04.2025
62	Упражнения из игры баскетбол	1	1	29.04.2025
63	Упражнения из игры футбол	1	1	06.05.2025
64	Упражнения из игры футбол	1	1	08.05.2025
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	13.05.2025
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	15.05.2025
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1	1	20.05.2025

соблюдением правил и
техники выполнения
испытаний (тестов) 3
ступени

Праздник «Большие
гонки», посвященный
ГТО и ЗОЖ, с

68	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	22.05.2025
----	---	---	---	------------

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

68

68

4 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	1	05.09.2024
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	06.09.2024
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	12.09.2024
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	13.09.2024
5	Беговые упражнения	1	1	19.09.2024
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	20.09.2024
7	Беговые упражнения	1	1	26.09.2024
8	Освоение правил и техники выполнения	1	1	27.09.2024

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м			
9	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	03.10.2024
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	1	04.10.2024
11	Метание малого мяча на дальность	1	1	10.10.2024
12	Метание малого мяча на дальность	1	1	11.10.2024
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	17.10.2024
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	18.10.2024
15	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	24.10.2024

16	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	1	25.10.2024
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	07.11.2024
18	Закаливание организма	1	1	08.11.2024
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	1	14.11.2024
20	Акробатическая комбинация	1	1	15.11.2024
21	Акробатическая комбинация	1	1	21.11.2024
22	Акробатическая комбинация	1	1	22.11.2024
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	1	28.11.2024

	скамье			
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			
24	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	29.11.2024
	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания			
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	05.12.2024
	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку			
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	06.12.2024
27	Обучение опорному прыжку	1	1	12.12.2024
28	Обучение опорному прыжку	1	1	13.12.2024
29	Обучение опорному прыжку	1	1	19.12.2024
30	Обучение опорному прыжку	1	1	20.12.2024
	Упражнения на гимнастической перекладине			
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	26.12.2024

32	Упражнения на гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	1	27.12.2024
33	перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	09.01.2025
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	10.01.2025
35	Передвижение на лыжах	1	1	16.01.2025
36	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	17.01.2025

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	23.01.2025
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	24.01.2025
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	30.01.2025
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1	31.01.2025
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1	06.02.2025
42	Передвижение на лыжах одновременным	1	1	07.02.2025

	одношажным ходом с небольшого склона Передвижение на лыжах			
43	одновременным одношажным ходом с небольшого склона Передвижение на лыжах	1	1	13.02.2025
44	одновременным одношажным ходом с небольшого склона Передвижение одношажным	1	1	14.02.2025
45	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации Освоение правил и техники выполнения	1	1	20.02.2025
46	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1	21.02.2025
47	Танцевальные упражнения.	1	1	27.02.2025
48	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1	1	28.02.2025
49	Упражнения в прыжках в высоту с	1	1	06.03.2025

	разбега			
50	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	07.03.2025
51	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	13.03.2025
52	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	1	14.03.2025
53	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1	20.03.2025
54	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	21.03.2025
55	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	03.04.2025
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	04.04.2025
57	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	10.04.2025

58	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	11.04.2025
59	Упражнения из игры волейбол	1	1	17.04.2025
60	Упражнения из игры волейбол	1	1	18.04.2025
61	Упражнения из игры баскетбол	1	1	24.04.2025
62	Упражнения из игры баскетбол	1	1	25.04.2025
63	Упражнения из игры футбол	1	1	08.05.2025
64	Упражнения из игры футбол	1	1	15.05.2025
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	16.05.2025
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	22.05.2025
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1	1	23.05.2025

соблюдением правил и
техники выполнения
испытаний (тестов) 3
ступени

Праздник «Большие
гонки», посвященный
ГТО и ЗОЖ, с

68	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	29.05.2025
----	---	---	---	------------

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

68

68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 класс/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной

ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b>

5.pdf

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://mouschool73.ucoz.ru/DATA/umk_fizra.pdf

<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b>

5.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические

условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный

праздник для детей и родителей)

праздник для детей и родителей)

3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

4. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287

Спортивные праздники - Материалы к праздникам

5. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей -

Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

6. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

7. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей

8. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА

5"

