



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Белгородской области**  
**Яковлевский городской округ**  
**Управление образования Яковлевского городского округа**  
**МБОУ «Кустовская СОШ»**

РАССМОТРЕНО  
на МО учителей  
физической культуры

  
Малыхина Т.В.  
Протокол №1  
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

  
Чепурная О.В.  
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

  
Белашова А.А.  
Приказ №170  
от «28» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4569125)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Костенко Ольга Александровна  
учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета школы  
Протокол №1 от 30 августа 2024г

**Кустовое 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*



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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

##### ***Подвижные и спортивные игры***

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток 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 культуры;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	
1.2	Осанка человека	1	0	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.3	Легкая атлетика	19	0	19	
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	100	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	1	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	
2.4	Подвижные игры	19	0	19	
Итого по разделу		59			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		28	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	102	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	

2.2	Легкая атлетика	16	0	16	
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	
Итого по разделу		64			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	100	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	
1.2	Закаливание организма	1	0	1	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	

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



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура <b>Т.Б. на уроках</b>	1	0	1	02.09.2024	Практическая работа
2	Современные физические упражнения	1	0	1	03.09.2024	Практическая работа
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	05.09.2024	Практическая работа
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	09.09.2024	Практическая работа
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	10.09.2024	Практическая работа
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	12.09.2024	Практическая работа
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	16.09.2024	Практическая работа
8	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	17.09.2024	Практическая работа
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	19.09.2024	Практическая работа
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	23.09.2024	Практическая работа

11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	24.09.2024	Практическая работа
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	26.09.2024	Практическая работа
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	30.09.2024	Практическая работа
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	01.10.2024	Практическая работа
15	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	03.10.2024	Практическая работа
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами Контрольное мероприятие- прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	07.10.2024	Практическая работа
17	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	08.10.2024	Практическая работа
18	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	10.10.2024	Практическая работа
19	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	14.10.2024	Практическая работа
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	15.10.2024	Практическая работа
21	Разучивание подвижной игры «Караси и Карпы»	1	0	1	17.10.2024	Практическая работа

22	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	21.10.2024	Практическая работа
23	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	22.10.2024	Практическая работа
24	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	24.10.2024	Практическая работа
25	<b>Т.Б. на уроках гимнастики</b> Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	05.11.2024	Практическая работа
26	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	07.11.2024	Практическая работа
27	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	11.11.2024	Практическая работа
28	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	12.11.2024	Практическая работа
29	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	14.11.2024	Практическая работа
30	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	18.11.2024	Практическая работа
31	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	19.11.2024	Практическая работа
32	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	21.11.2024	Практическая работа
33	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	25.11.2024	Практическая работа
34	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	26.11.2024	Практическая работа

35	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	28.11.2024	Практическая работа
36	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	02.12.2024	Практическая работа
37	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	03.12.2024	Практическая работа
38	Подъем ног из положения лежа на животе. Контрольное мероприятие-поднимание туловищу из положения лёжа на спине	1	0	1	05.12.2024	Практическая работа
39	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	09.12.2024	Практическая работа
40	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	10.12.2024	Практическая работа
41	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	12.12.2024	Практическая работа
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	16.12.2024	Практическая работа
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	17.12.2024	Практическая работа
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	0	1	19.12.2024	Практическая работа

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	23.12.2024	Практическая работа
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	24.12.2024	Практическая работа
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	26.12.2024	Практическая работа
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	09.01.2025	Практическая работа
49	<b>Т.Б. на уроках лыжной подготовки.</b> Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	13.01.2025	Практическая работа
50	Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор лыж и палок.	1	0	1	14.01.2025	Практическая работа
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	16.01.2025	Практическая работа



52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	20.01.2025	Практическая работа
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	21.01.2025	Практическая работа
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	23.01.2025	Практическая работа
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	27.01.2025	Практическая работа
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	28.01.2025	Практическая работа
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	30.01.2025	Практическая работа
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	03.02.2025	Практическая работа
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	04.02.2025	Практическая работа
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	06.02.2025	Практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	10.02.2025	Практическая работа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	11.02.2025	Практическая работа

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	13.02.2025	Практическая работа
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Контрольное мероприятие-метание теннисного мяча в цель с 5 метров	1	0	1	17.02.2025	Практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	18.02.2025	Практическая работа
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	20.02.2025	Практическая работа
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	24.02.2025	Практическая работа
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	25.02.2025	Практическая работа
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	27.02.202	Практическая работа
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	03.02.2025	Практическая работа
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	04.02.2025	Практическая работа
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	06.02.2025	Практическая работа
73	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	10.02.2025	Практическая работа

74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	11.03.2025	Практическая работа
75	<b>Основные правила, ТБ на уроках,</b> особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	13.03.2025	Практическая работа
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	17.03.2025	Практическая работа
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	18.03.2025	Практическая работа
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	20.03.2025	Практическая работа
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	24.03.2025	Практическая работа
80	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Контрольное мероприятие-наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	25.03.2025	Практическая работа
81	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет грибов»	1	0	1	27.03.202	Практическая работа

82	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	07.04.2025	Практическая работа
83	Разучивание подвижной игры «Караси и Карпы»	1	0	1	08.04.2025	Практическая работа
84	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	10.04.2025	Практическая работа
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	14.04.2025	Практическая работа
86	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	15.04.2025	Практическая работа
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	17.04.2025	Практическая работа
88	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	21.04.2025	Практическая работа
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	22.04.2025	Практическая работа
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1	24.04.2025	Практическая работа

	толчком двумя ногами. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	28.04.2025	Практическая работа
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2025	Практическая работа
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	05.05.2025	Практическая работа
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	06.05.2025	Практическая работа
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	12.05.2025	Практическая работа
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	13.05.2025	Практическая работа

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольное мероприятие- челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2025	Практическая работа
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	19.05.2025	Практическая работа
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Контрольное мероприятие-шестиминутный бег.	1	0	1	20.05.2025	Практическая работа
100	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	22.05.2025	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	100		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на уроках. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	03.09.2024	Практическая работа
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	04.09.2024	Практическая работа
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	06.09.2024	Входная проверочная работа Практическая работа
4	Физическое развитие	1	0	1	10.09.2024	Практическая работа
5	Физические качества	1	0	1	11.09.2024	Практическая работа
6	Сила как физическое качество	1	0	1	13.09.2024	Практическая работа
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1	17.09.2024	Практическая работа
8	Выносливость как физическое качество	1	0	1	18.09.2024	Практическая работа
9	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Входной контроль	1	0	1	20.09.2024	Практическая работа

10	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	24.09.2024	Практическая работа
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	25.09.2024	Практическая работа
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	27.09.2024	Практическая работа
13	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	01.10.2024	Практическая работа
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольное мероприятие- бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	02.10.2024	Практическая работа
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	04.10.2024	Практическая работа
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	08.10.2024	Практическая работа
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	09.10.2024	Практическая работа



18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	11.10.2024	Практическая работа
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты. Контрольное мероприятие- прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	15.10.2024	Практическая работа
20	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	16.10.2024	Практическая работа
21	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	18.10.2024	Практическая работа
22	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	22.10.2024	Практическая работа
23	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	23.10.2023	Практическая работа
24	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	25.10.2024	Практическая работа
25	<b>Т.Б. на уроках гимнастики.</b> Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	05.11.2024	Практическая работа
26	Закаливание организма	1	0	1	06.11.2024	Практическая работа
27	Утренняя зарядка. Составление комплекса упражнений утренней зарядки	1	0	1	08.11.2024	Практическая работа

28	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	12.11.2024	Практическая работа
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	13.11.2024	Практическая работа
30	Строевые упражнения и команды	1	0	1	15.11.2024	Практическая работа
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	19.11.2024	Практическая работа
32	Строевые упражнения и команды. Контрольное мероприятие-поднимание туловищу из положения лёжа на спине	1	0	1	20.11.2024	Практическая работа
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	22.11.2024	Практическая работа
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	26.11.2024	Практическая работа
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	27.11.2024	Практическая работа
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	29.11.2024	Практическая работа

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	03.12.2024	Практическая работа
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	04.12.2024	Практическая работа
39	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	06.12.2024	Практическая работа
40	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	10.12.2024	Практическая работа
41	Прыжковые упражнения	1	0	1	11.12.2024	Практическая работа
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	13.12.2024	Практическая работа
43	Гимнастическая разминка	1	0	1	17.12.2024	Практическая работа
44	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	18.12.2024	Практическая работа

45	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	20.12.2024	Практическая работа
46	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	24.12.2024	Практическая работа
47	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	25.12.2024	Практическая работа
48	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	27.12.2024	Практическая работа
49	<b>Т.Б. на уроках лыжной подготовки спортивных игр.</b> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	10.01.2025	Практическая работа
50	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	11.01.2025	Практическая работа
51	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	14.01.2025	Практическая работа
52	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	15.01.2025	Практическая работа
53	Подъем лесенкой	1	0	1	17.01.2025	Практическая работа
54	Подъем лесенкой	1	0	1	21.01.2025	Практическая работа
55	Торможение лыжными палками	1	0	1	22.01.2025	Практическая работа
56	Торможение падением на бок	1	0	1	24.01.2025	Практическая работа

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	28.01.2025	Практическая работа
58	Игры с приемами баскетбола Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	29.01.2025	Практическая работа
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	31.01.2025	Практическая работа
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	04.02.2025	Практическая работа
61	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	05.02.2025	Практическая работа
62	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	07.02.2025	Практическая работа
63	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	11.02.2025	Практическая работа
64	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	12.02.2025	Практическая работа
65	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	14.02.2025	Практическая работа
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	18.02.2025	Практическая работа
67	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	19.02.2025	Практическая работа
68	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	21.02.2025	Практическая работа

69	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	25.02.2025	Практическая работа
70	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	26.02.2025	Практическая работа
71	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	28.02.2025	Практическая работа
72	Футбольный бильярд	1	0	1	04.03.2025	Практическая работа
73	Футбольный бильярд	1	0	1	05.03.2025	Практическая работа
74	Бросок ногой	1	0	1	07.03.2025	Практическая работа
75	Бросок ногой	1	0	1	11.03.2025	Практическая работа
76	<b>Правила техники безопасности на уроках Легкой атлетики и подвижных игр</b> Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	12.03.2025	Практическая работа
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	14.03.2025	Практическая работа
78	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	18.03.2025	Практическая работа
79	Сложно координированные прыжковые упражнения Контрольное мероприятие-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	19.03.2025	Практическая работа

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	21.03.2025	Практическая работа
81	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	25.03.2025	Практическая работа
82	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	26.03.2025	Практическая работа
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	28.03.2025	Практическая работа
84	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	08.04.2025	Практическая работа
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	09.04.2025	Практическая работа
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	11.04.2025	Практическая работа
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа	1	0	1	15.04.2025	Практическая работа

	на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	16.04.2025	Практическая работа
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	18.04.2025	Практическая работа
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	22.04.2025	Практическая работа
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	23.04.2025	Практическая работа
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	25.04.2025	Практическая работа
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	0	1	29.04.2025	Практическая работа



	положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	30.04.2025	Практическая работа
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	06.05.2025	Практическая работа
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2025	Практическая работа
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	13.05.2025	Практическая работа
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольное мероприятие-челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	0	1	14.05.2025	Практическая работа
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	16.05.2025	Практическая работа
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	20.05.2025	Практическая работа

	ГТО. Контрольное мероприятие- смешанное передвижение 1000м					
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	21.05.2025	Практическая работа
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	23.05.2025	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	02.09.2024	Практическая работа
2	История появления современного спорта	1	0	1	05.09.2024	Практическая работа
3	Виды физических упражнений	1	0	1	06.09.2024	Практическая работа
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	09.09.2024	Практическая работа
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	12.09.2024	Практическая работа
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	13.09.2024	Практическая работа
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	16.09.2024	Практическая работа
8	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1	19.09.2024	Входная проверочная работа.Практическая работа
9	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1	0	1	20.09.2024	Практическая работа
10	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной	1	0	1	23.09.2024	Практическая работа

	дистанции; ранее разученные беговые упражнения					
11	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Контрольное мероприятие- бег на 30м.	1	0	1	26.09.2024	Практическая работа
12	Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	27.09.2024	Практическая работа
13	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	30.09.2024	Практическая работа
14	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	03.10.2024	Практическая работа
15	Броски набивного мяча	1	0	1	04.10.2024	Практическая работа
16	Броски набивного мяча. Контрольное мероприятие- прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	07.10.2024	Практическая работа
17	Челночный бег	1	0	1	10.10.2024	Практическая работа
18	Челночный бег	1	0	1	11.10.2024	Практическая работа
19	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	14.10.2024	Практическая работа
20	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	17.10.2024	Практическая работа
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	18.10.2024	Практическая работа
22	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	21.10.2024	Практическая работа
23	Строевые команды и упражнения	1	0	1	24.10.2024	Практическая работа
24	Строевые команды и упражнения	1	0	1	25.10.2024	Практическая работа
25	Лазанье по канату	1	0	1	07.11.2024	Практическая работа
26	Лазанье по канату	1	0	1	08.11.2024	Практическая работа
27	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	11.11.2024	Практическая работа

28	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	14.11.2024	Практическая работа
29	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	15.11.2024	Практическая работа
30	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	18.11.2024	Практическая работа
31	Прыжки через скакалку	1	0	1	21.11.2024	Практическая работа
32	Прыжки через скакалку	1	0	1	22.11.2024	Практическая работа
33	Ритмическая гимнастика	1	0	1	25.11.2024	Практическая работа
34	Ритмическая гимнастика	1	0	1	28.11.2024	Практическая работа
35	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	29.11.2024	Практическая работа
36	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	02.12.2024	Практическая работа
37	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	05.12.2024	Практическая работа
38	Танцевальные упражнения из танца полька. Контрольное мероприятие-подъёмы туловища из положения лёжа на спине..	1	0	1	06.12.2024	Практическая работа
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	09.12.2024	Практическая работа
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	12.12.2024	Практическая работа
41	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	13.12.2024	Практическая работа
42	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	16.12.2024	Практическая работа

43	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	19.12.2024	Практическая работа
44	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	20.12.2024	Практическая работа
45	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	23.12.2024	Практическая работа
46	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	27.12.2024	Практическая работа
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	28.12.2024	Практическая работа
48	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	09.01.2025	Практическая работа
49	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	10.01.2025	Практическая работа
50	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	13.01.2025	Практическая работа
51	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе	1	0	1	16.01.2025	Практическая работа
52	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе	1	0	1	17.01.2025	Практическая работа
53	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории	1	0	1	20.01.2025	Практическая работа

54	Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину	1	0	1	23.01.2025	Практическая работа
55	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	24.01.2025	Практическая работа
56	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	27.01.2025	Практическая работа
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	30.01.2025	Практическая работа
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	31.01.2025	Практическая работа
59	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	03.02.2025	Практическая работа
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	06.02.2025	Практическая работа
61	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	07.02.2025	Практическая работа
62	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	10.02.2025	Практическая работа
63	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе	1	0	1	13.02.2025	Практическая работа
64	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	14.02.2025	Практическая работа
65	Правила игры и игровая деятельность по правилам с	1	0	1	17.02.2025	Практическая работа

	использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.					
66	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	20.02.2025	Практическая работа
67	Спортивная игра волейбол	1	0	1	21.02.2025	Практическая работа
68	Спортивная игра волейбол	1	0	1	24.02.2025	Практическая работа
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	27.02.2025	Практическая работа
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	28.02.2025	Практическая работа
71	Спортивная игра футбол	1	0	1	03.03.2025	Практическая работа
72	Спортивная игра футбол	1	0	1	06.03.2025	Практическая работа
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	07.03.2025	Практическая работа
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	10.03.2025	Практическая работа
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Контрольное мероприятие- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье..	1	0	1	13.03.2025	Практическая работа
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	14.03.2025	Практическая работа



77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	17.03.2025	Практическая работа
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	20.03.2025	Практическая работа
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	21.03.2025	Практическая работа
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	24.03.2025	Практическая работа
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	27.03.202	Практическая работа
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	28.03.2025	Практическая работа
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	07.04.2025	Практическая работа
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	10.04.2025	Практическая работа
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	11.04.2025	Практическая работа

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	14.04.2025	Практическая работа
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	17.04.2025	Практическая работа
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	18.04.2025	Практическая работа
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	21.04.2025	Практическая работа
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2025	Практическая работа
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	25.04.2025	Практическая работа
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	28.04.2025	Практическая работа

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	05.05.2025	Практическая работа
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	12.05.2025	Практическая работа
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	14.05.2025	Практическая работа
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2025	Практическая работа
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	19.05.2025	Практическая работа
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольное мероприятие-челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	22.05.2025	Практическая работа
99	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	1	23.05.2025	Практическая работа

	(тестов) 2-3 ступени.Контрольное мероприятие- смешанное передвижение 1000м.					
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	22.05.2025	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	100		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свободного ввода1

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
9	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1

17	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
18	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
29	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
31	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
32	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1



35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1

44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Поле для свободного ввода1
46	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
48	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
50	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1

53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1

62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
69	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
70	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1

71	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
73	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
74	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1



100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

