

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Администрация Воскресенского муниципального округа

МОУ Галибихинская СШ

РАССМОТРЕНО

Заседание
педагогического совета

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР

Борисова И.Н.
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Овчинников К.А.
Приказ №164(а)
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6286920)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д.Галибиха 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОСНОО, 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 потребностей современногороссийскогообществавфизическикрепкомидеятельномподрастающем 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, педагогически работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в 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 и знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих 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, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения 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 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 популярны 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 всебя 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 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 физкультурминутки 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 скалкой, 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, толчок двумя ногами, прыжки в упор на руки, толчок 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 физической культуре

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении и противходом, 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 и стилем, изогнутыми руками, вперёд, назад, с высоким подниманием колени 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 пониженной жерди, лазанье разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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 галопа и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнутой 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 всплытие, 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 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 спортивные игры

Предупреждение травматизма 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: остановка 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 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 ишибах;
- 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 обучающегося будут сформированы познавательные

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

К концу обучения в 1 классе 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 проведении 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 физкультминутки, 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 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 обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений и трудовых действий, 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 закалывающие 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 изосваиваемых 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, развития 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 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 скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры 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 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, легкой атлетической, 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 ритмической 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 колени и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левыми 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 танца в 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 сплогом по склону 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 их в простых 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 или 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 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 | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 0.5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Осанка человека | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1.5 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 16 | 1 | 15 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | 2 | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 14 | 2 | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 17 | 0 | 17 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|
| Итого по разделу | 63 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 5 | 61 | |

2 КЛАСС

| №п/п | Наименованиеразделовитемпрограммы | Количествочасов | | | Электронные(цифровые)образова- тельныересурсы |
|--|--|-----------------|-----------------------|------------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел1.Знанияофизическойкультуре | | | | | |
| 1.1 | Знанияофизическойкультуре | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итогопоразделу | | 1 | | | |
| Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическоеразвитиеиегоизмерение | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итогопоразделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура | | | | | |
| 1.1 | Занятияпоукреплениюздоровья | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Индивидуальныекомплексыутреннейзарядки | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итогопоразделу | | 2 | | | |
| Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура | | | | | |
| 2.1 | Легкаяатлетика | 16 | 2 | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Гимнастикас основамиакробатики | 14 | 2 | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 14 | 2 | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Подвижныеигры | 17 | 0 | 17 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итогопоразделу | | 61 | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|----|---|----|--|
| ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 6 | 62 | |
|-----------------------------------|----|---|----|--|

3 КЛАСС

| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания физической культуре | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0.5 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Дыхательная и ритмическая гимнастика | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 14 | 1 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 2 | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 14 | 1 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|----|-----|------|---|
| 2.4 | Плавательная подготовка | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 18 | 2 | 16 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 63 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6.5 | 61.5 | |

4 КЛАСС

| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания физической культуре | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 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 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 12 | 1 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 2 | 12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|----|---|----|---|
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 14 | 1 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Плавательнаяподготовка | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.5 | Подвижныеиспортивныеигры | 18 | 2 | 16 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итогопоразделу | | 61 | | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 61 | |

**ПОУРОЧНОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

| №п/п | Темаурока | Количествочасов | | | Датаизучения | Электронныецифровыеобразовательныересурсы |
|------|--|-----------------|--------------------|---------------------|--------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Чтотакоефизическаякультура | 1 | | | 03.09.2024г. | Поледля свободного ввода1 |
| 2 | Современныефизическиеупражнения | 1 | | | 09. 09.2024г | Поле длясвободного ввода1 |
| 3 | Режим дня и правила его составленияисоблюдения | 1 | | | 10.09.2004г. | Поледля свободного ввода1 |
| 4 | Личная гигиена и гигиеническиепроцедуры | 1 | | | 16.09.2024г. | Поле длясвободного ввода1 |
| 5 | Осанкачеловека. Упражнениядля санки | 1 | | | 17.09.2024г. | Поледля свободного ввода1 |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминутокврежимедня школьника | 1 | | | 23.09.2024г. | Поле длясвободного ввода1 |
| 7 | Правилаповедениянаурокахфизическойкультуры | 1 | | | 24.09.2024г. | Поледля свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--------------|-----------------------------|
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 | | | 30.09.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | | | 01.10.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | | | 07.10.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | | | 08.10.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | 14.10.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | 15.10.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 14 | Строевые упражнения организующие команды на уроках физической культуры | 1 | | | 21.10.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | | | 22.10.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | | | 05.11.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|--|--|--------------|----------|
| 17 | Гимнастические упражнения мячом | 1 | | | 11.11.2024г. | Поле для |
|----|---------------------------------|---|--|--|--------------|----------|

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------|-------------------------------------|
| | | | | | | свободного ввода1 |
| 18 | Гимнастическиеупражнениясос какалкой | 1 | | | 12.11.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 19 | Гимнастическиеупражненияв прыжках | 1 | | | 18.11.2024г | Поле длясвободн оговвода1 |
| 20 | Подъемтуловищаизположениялежа на спине иживоте | 1 | | | 19.11.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 21 | Подъем ног из положения лежа наживоте | 1 | | | 25.11.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 22 | Сгибаниеруквположении упорлежа | 1 | | | 26.11.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 23 | Разучиваниепрыжковвгруппировке | 1 | | | 02.12.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 24 | Прыжкивупоренаруках,толчкомдв умя ногами | 1 | | | 03.12.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 25 | Строевыеупражненияслыжамивру ках | 1 | | | 09.12.2024г. | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 26 | Строевыеупражненияслыжамивру ках | 1 | | | 10.12.2024г | Поле длясвободн ого |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|---------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 27 | Упражнениявпередвиженииналыжах | 1 | | | 16.12.2024г | Поле длясвободного ввода1 |
| 28 | Упражнениявпередвиженииналыжах | 1 | | | 17.12.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 29 | Имитационныеупражнениятехники передвижения на лыжах | 1 | | | 23.12.2024г | Поле длясвободного ввода1 |
| 30 | Имитационныеупражнениятехники передвижения на лыжах | 1 | | | 24.12.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 31 | Техника ступающего шага во времяпередвижения | 1 | | | 13.01.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 32 | Техника ступающего шага во времяпередвижения | 1 | | | 14.01.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 33 | Имитационные упражнения техникипередвиженияналыжахскользящим шагом | 1 | | | 20.01.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 34 | Имитационные упражнения техникипередвижения на лыжах скользящимшагом | 1 | | | 21.01.2025г | Поле длясвободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------------|-----------------------------------|
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | | | 27.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
|----|---|---|--|--|-------------|-----------------------------------|

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--------------|-----------------------------|
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | | | 28.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | | | 03.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | 04.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | 10.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | 11.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | 24.02.2025г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | 25.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | 03.03.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | | | 04.03.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 45 | Обучение равномерному бегу | 1 | | | 10.03.2025г. | Поле для |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|-----------------------------------|
| | колонне по одному с разной скоростью передвижения | | | | | свободного ввода 1 |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | | | 11.03.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | | | 17.03.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | | | 18.03.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки мата | 1 | | | 31.03.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | | | 01.04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | | | 07.04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | | | 08.04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | | | 14.04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | | | 15.04.2025г | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | | | ого |
|--|--|--|--|--|--|-----|

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------------|---------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 55 | Считалкидляподвижныхигр | 1 | | | 21.04.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 56 | Разучиваниеигровыхдействийиправилподвижныхигр | 1 | | | 22.04.2025г | Поледля свободного ввода1 |
| 57 | Разучиваниеигровыхдействийиправилподвижныхигр | 1 | | | 28.04.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 58 | Обучение способам организацииигровыхплощадок | 1 | | | 29.04.2025г | Поледля свободного ввода1 |
| 59 | Обучение способам организацииигровыхплощадок | 1 | | | 05.05.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 60 | Самостоятельная организация ипроведениеподвижныхигр | 1 | | | 06.05.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 61 | Самостоятельная организация ипроведениеподвижныхигр | 1 | | | 12.05.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 62 | Разучиваниеподвижнойигры «Охотникииутки» | 1 | | | 13.05.2025г | Поле длясвободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------------|---------------------------------------|
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | 19.05.2025г | Поле для свободн ого ввода 1 |
|----|---|---|--|--|-------------|---------------------------------------|

| | | | | | | |
|---|--|----|---|---|-------------|---------------------------------------|
| 64 | Разучивание подвижной игры «Неп опадивболото» | 1 | | | 20.05.2025г | Поле для свободн ого ввода 1 |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Неп опадивболото» | 1 | | | 26.05.2025г | Поле для свободн ого ввода 1 |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Нео ступись» | 1 | | | 27.05.2025г | Поле для свободн ого ввода 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО П РОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 | | |

2 КЛАСС

| №п/п | Темаурока | Количествочасов | | | Датаизучения | Электронныицифровыеобразова тельныересурсы |
|------|--|-----------------|--------------------|---------------------|--------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | | | 04.09.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | | | 09.09.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 | | | 11.09.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 4 | Физическое развитие | 1 | | | 16.09.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 5 | Физические качества | 1 | | | 18.09.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 | | | 23.09.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 | | | 25.09.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 8 | Выносливость как физическое | 1 | | | 30.09.2024г | Поле для |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------------|-------------------------------------|
| | качество | | | | | свободного ввода1 |
| 9 | Гибкостькакфизическоекачество | 1 | | | 02.10.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 10 | Развитиекоординациидвижений | 1 | | | 09.10.2024г | Поле длясвободн оговвода1 |
| 11 | Развитиекоординациидвижений | 1 | | | 14.10.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 12 | Дневник наблюдений по физическойкультуре | 1 | | | 16.10.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 13 | Закаливаниеорганизма | 1 | | | 21.10.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 14 | Утренняязарядка | 1 | | | 23.10.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 15 | Составлениекомплексаутреннейз арядки | 1 | | | 06.11.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 16 | Правилаповедениянаурокахг имнастикииакробатики | 1 | | | 11.11.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 17 | Строевые упражненияикоманды | 1 | | | 13.11.2024г | Поле длясвободн ого |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|--|-------------|---------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 18 | Строевые упражнениякоманды | 1 | | | 18.11.2024г | Поле длясвободного ввода1 |
| 19 | Прыжковыеупражнения | 1 | | | 20.11.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 20 | Прыжковыеупражнения | 1 | | | 25.11.2024г | Поле длясвободного ввода1 |
| 21 | Гимнастическаяразминка | 1 | | | 27.11.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 22 | Ходьбанагимнастическойскемее | 1 | | | 02.12.2024г | Поле длясвободного ввода1 |
| 23 | Ходьбанагимнастическойскемее | 1 | | | 04.12.2024г | Поле длясвободного ввода1 |
| 24 | Упражнения с гимнастическойскалкой | 1 | | | 09.12.2024г | Поле длясвободного ввода1 |
| 25 | Упражнения с гимнастическойскалкой | 1 | | | 11.12.2024г | Поле длясвободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|--|--|-------------|----------------------------|
| 26 | Упражнения гимнастическим мячом | 1 | | | 16.12.2024г | Поле для свободного ввода1 |
|----|---------------------------------|---|--|--|-------------|----------------------------|

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------------|-----------------------------|
| 27 | Упражнения гимнастическим мячом | 1 | | | 18.12.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | 23.12.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | 25.12.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 30 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | 13.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 31 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | | | 15.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 32 | Спуск горы в основной стойке | 1 | | | 20.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 33 | Спуск горы в основной стойке | 1 | | | 22.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 34 | Подъем лесенкой | 1 | | | 27.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 35 | Подъем лесенкой | 1 | | | 29.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 36 | Спуск и подъем на лыжах | 1 | | | 03.02.2025г | Поле для |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|--------------------------------------|
| | | | | | | свободного ввода1 |
| 37 | Спуск и подъём на лыжах | 1 | | | 05.02.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Торможение лыжными палками | 1 | | | 10.02.2025г | Поле для свободн ого ввода1 |
| 39 | Торможение лыжными палками | 1 | | | 17.02.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Торможение падением набок | 1 | | | 19.02.2025г | Поле для свободн ого ввода1 |
| 41 | Торможение падением набок | 1 | | | 24.02.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | 26.02.2025г | Поле для свободн ого ввода1 |
| 43 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | 03.03.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | 05.03.2025г | Поле для свободн ого ввода1 |
| 45 | Сложнокоординированные прыжковые упражнения | 1 | | | 10.03.2025г | Поле для свободн ого |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|----------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 46 | Сложнокоординированные прыжковые упражнения | 1 | | | 12.03.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | 17.03.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | 19.03.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | | 02.04.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | | 07.04.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Передвижение равномерной ходьбой с наклоном туловища вперёд и в сторону, разведение и сведение рук | 1 | | | 09.04.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | 14.04.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | 16.04.2025г | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|-----------------------------|
| 54 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | 21.04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
|----|--|---|--|--|-------------|-----------------------------|

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|-----------------------------|
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | 23.04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 56 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | | | 28.04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 57 | Игры приемами баскетбола | 1 | | | 30.04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 58 | Игры приемами баскетбола | 1 | | | 05.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | 07.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 60 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | 12.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | 14.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | 19.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 63 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | 21.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | 26.05.2025г | Поле для |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----|---|---|-------------|--------------------------------------|
| | | | | | | свободного ввода1 |
| 65 | Игры с приемами футбола: метковцель | 1 | | | 28.05.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Игры с приемами футбола: метковцель | 1 | | | | Поле для свободн ого ввода1 |
| 67 | Гонка мячей слалом с мячом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Гонка мячей слалом с мячом | 1 | | | | Поле для свободн ого ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

3 КЛАСС

| №п/п | Темаурока | Количествочасов | | | Датаизучения | Электронныицифровыеобразова тельныересурсы |
|------|--|-----------------|--------------------|---------------------|--------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическаякультура удревнихнародов | 1 | | | 3.09.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 2 | История появления современногоспорта | 1 | | | 9.09.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 3 | Видыфизическихупражнений | 1 | | | 10.09.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 4 | Измерение пульса на занятияхфизическойкультуро й | 1 | | | 16.09.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 5 | Дозировкафизическихнагрузок | 1 | | | 17.09.2024г | Поле длясвободн огооввода1 |
| 6 | Закаливаниеорганизмаподдушем | 1 | | | 23.09.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 7 | Дыхательнаяизрительнаягимнастика | 1 | | | 24.09.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 8 | Строевыекомандыиупражнения | 1 | | | 30.09.2024г | Поледля |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------------|-------------------------------------|
| | | | | | | свободного ввода1 |
| 9 | Строевыекомандыиупражнения | 1 | | | 01.10.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 10 | Лазаньепоканату | 1 | | | 07.10.2024г | Поле длясвободн оговвода1 |
| 11 | Лазаньепоканату | 1 | | | 08.10.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 12 | Передвижения по гимнастическойскемейке | 1 | | | 14.10.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 13 | Передвижения по гимнастическойскемейке | 1 | | | 15.10.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 14 | Передвижения по гимнастическойстенке | 1 | | | 21.10.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 15 | Передвижения по гимнастическойстенке | 1 | | | 22.10.2024г | Поледля свободного ввода1 |
| 16 | Прыжки черезскакалку | 1 | | | 05.11.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 17 | Прыжки черезскакалку | 1 | | | 11.11.2024г | Поле длясвободн ого |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|----------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 18 | Ритмическая гимнастика | 1 | | | 12.11.2024г | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | 18.11.2024г | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | 19.11.2024г | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Броски набивного мяча | 1 | | | 25.11.2024г | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Броски набивного мяча | 1 | | | 26.11.2024г | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Челночный бег | 1 | | | 02.12.2024г | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Челночный бег | 1 | | | 03.12.2024г | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | 09.12.2024г | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|--|-------------|-------------------------------------|
| 26 | Бегускорениемнакороткуюд истанцию | 1 | | | 10.12.2024г | Поле длясвободн ого ввода1 |
|----|--------------------------------------|---|--|--|-------------|-------------------------------------|

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|-----------------------------|
| 27 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | | 16.12.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 28 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | | 17.12.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 29 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | | 23.12.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 30 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | | 24.12.2024г | Поле для свободного ввода 1 |
| 31 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | | 13.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | | 14.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | | 20.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | | 21.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | | 27.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | | | |
|----|-------------------------|---|--|--|-------------|--------|
| 36 | Поворотыналыжахспособом | 1 | | | 28.01.2025г | Поледя |
|----|-------------------------|---|--|--|-------------|--------|

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|--------------------------------------|
| | переступания | | | | | свободного ввода1 |
| 37 | Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с пологого склона | 1 | | | 03.02.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с пологого склона | 1 | | | 04.02.2025г | Поле для свободн ого ввода1 |
| 39 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | | 10.02.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | | 11.02.2025г | Поле для свободн ого ввода1 |
| 41 | Правила поведения в бассейне | 1 | | | 17.02.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 | | | 18.02.2025г | Поле для свободн ого ввода1 |
| 43 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | | | 24.02.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | | | 25.02.2025г | Поле для свободн ого ввода1 |
| 45 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и | 1 | | | 03.03.2025г | Поле для свободн ого |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------------|---------------------------|
| | всплывание | | | | | ввода1 |
| 46 | Упражненияознакомительного плавания:погружениевводуи всплывание | 1 | | | 04.03.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 47 | Упражнениявплаваниикролемнагруди | 1 | | | 10.03.2025г | Поледля свободного ввода1 |
| 48 | Упражнениявплаваниикролемнагруди | 1 | | | 11.03.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 49 | Упражнениявплаваниибрассом | 1 | | | 17.03.2025г | Поледля свободного ввода1 |
| 50 | Упражнениявплаваниибрассом | 1 | | | 18.03.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 51 | Упражнениявплаваниидельфином | 1 | | | 31.03.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 52 | Упражнениявплаваниидельфином | 1 | | | 01.04.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 53 | Подвижные игры с элементамиспортивныхигр:парашютисты,стрелки | 1 | | | 07.04.2025г | Поле длясвободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|-----------------------------------|
| 54 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | 08.04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
|----|--|---|--|--|-------------|-----------------------------------|

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|--------------------------------------|
| 55 | Спортивнаяиграбаскетбол | 1 | | | 14.04.2025г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 56 | Спортивнаяиграбаскетбол | 1 | | | 15.04.2025г | Поле длясвободн ого оввода1 |
| 57 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля ипередача мячадвумяруками | 1 | | | 21.04.2025г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля ипередача мячадвумяруками | 1 | | | 22.04.2025г | Поле длясвободн ого оввода1 |
| 59 | Подвижные игры с приемамибаскетбола | 1 | | | 28.04.2025г | Поле длясвободн ого ввода1 |
| 60 | Подвижные игры с приемамибаскетбола | 1 | | | 29.04.2025г | Поле длясвободн ого оввода1 |
| 61 | Спортивнаяиграволейбол | 1 | | | 05.05.2025г | Поледля свободного ввода1 |
| 62 | Спортивнаяиграволейбол | 1 | | | 06.05.2025г | Поледля свободного ввода1 |
| 63 | Прямаянижняподача,приёми передачамячаснизудвумярукаминаме сте ивдвижении | 1 | | | 12.05.2025г | Поледля свободного ввода1 |
| 64 | Прямаянижняподача,приёми | 1 | | | 13.05.2025г | Поледля |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|-------------|-----------------------------|
| | передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | | | | | свободного ввода 1 |
| 65 | Спортивная игра футбол | 1 | | | 19.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 66 | Спортивная игра футбол | 1 | | | 20.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 67 | Подвижные игры приемами футбола | 1 | | | 26.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 68 | Подвижные игры приемами футбола | 1 | | | 27.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

4 КЛАСС

| №п/п | Темаурока | Количествочасов | | | Датаизучения | Электронныецифровыеобразова-тельныересурсы |
|------|--|-----------------|--------------------|---------------------|--------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | ИзисторииразвитияфизическойкультурывРоссии | 1 | | | 5.09.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 2 | Изисторииразвитиянациональныхвидовспорта | 1 | | | 9.09.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Самостоятельная физическаяподготовка | 1 | | | 12.09.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Влияниезанятийфизической подготовкойнаработусистеморганизма | 1 | | | 16.09.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Оценка годовой динамики показателейфизического развития и физическойподготовленности | 1 | | | 19.09.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 6 | Правилапредупреждениятравмнау рокахфизическойкультуры | 1 | | | 23.09.2025г | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Оказание первой помощи на занятияхфизическойкультуры | 1 | | | 26.09.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 8 | Упражнениядляпрофилактики | 1 | | | 30. 09.2025г | Поле для |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--------------|-----------------------------|
| | нарушения осанки и снижения массы тела | | | | | свободного ввода 1 |
| 9 | Закаливание организма | 1 | | | 3.10.2025г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | | | 7.10.2025г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 | | | 10.10.2025г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 12 | Акробатическая комбинация | 1 | | | 14.10.2025г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 13 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом прыгивания | 1 | | | 17.10.2025г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 14 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом прыгивания | 1 | | | 21.10.2025г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения порноупрыжку | 1 | | | 24.10.2025г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 16 | Поводящие упражнения для обучения порноупрыжку | 1 | | | 07.11.2025г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 17 | Обучение опорному прыжку | 1 | | | 11.11.2025г. | Поле для свободн |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | | | ого |
|--|--|--|--|--|--|-----|

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------|----------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 18 | Обучение опорному прыжку | 1 | | | 14.11.2024г. | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | | | 18.11.2024г | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | | | 21.11.2024г | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | 2.12.2024г. | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | 5.12.2024г. | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | | | 9.12.2024г. | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | | | 12.12.2024г. | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | | | 16.12.2024г. | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------|---------------------------------------|
| 26 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | | | 19.12.2024г. | Поле для свободн ого ввода 1 |
|----|---|---|--|--|--------------|---------------------------------------|

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------|-----------------------------|
| 27 | Беговые упражнения | 1 | | | 23.12.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 28 | Беговые упражнения | 1 | | | 26.12.2024г. | Поле для свободного ввода 1 |
| 29 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | | 09. 01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 30 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | | 13.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | 16.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | 20.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | 23. 01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | 27. 01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | 30.01.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 36 | Имитационные упражнения | 1 | | | 03.02.2025г | Поле для |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------------|-----------------------------|
| | передвижения на лыжах | | | | | свободного ввода 1 |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | 06.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 38 | Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом снебо́льшого склона | 1 | | | 10.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 39 | Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом снебо́льшого склона | 1 | | | 13.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 40 | Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом снебо́льшого склона | 1 | | | 17.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения в полной координации | 1 | | | 20.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 42 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения в полной координации | 1 | | | 24.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 43 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | | | 27.02.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 44 | Подводящие упражнения | 1 | | | 03.03.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 45 | Подводящие упражнения | 1 | | | 06.03.2025г | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | | | ого |
|--|--|--|--|--|--|-----|

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------|---------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 46 | Упражнениясплавательнойдоской | 1 | | | 10.03.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 47 | Упражнениявскольжениинагруди | 1 | | | 13.03.2025г | Поледля свободного ввода1 |
| 48 | Плаваниекролемнаспиневполнойкоординации | 1 | | | 17.03.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 49 | Плаваниекролемнаспиневполнойкоординации | 1 | | | 20.03.2025г | Поледля свободного ввода1 |
| 50 | Упражнения в плавании способомкроль | 1 | | | 31.03.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 51 | Упражнения в плавании способомкроль | 1 | | | 03.04.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 52 | Упражнения в плавании способомкроль | 1 | | | 07.04.2025г | Поле длясвободного ввода1 |
| 53 | Упражнения в плавании способомкроль | 1 | | | 10. 04.2025г | Поле длясвободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------|---------------------------------------|
| 54 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | | | 14. 04.2025г | Поле для свободн ого ввода 1 |
|----|---|---|--|--|--------------|---------------------------------------|

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------|-----------------------------|
| 55 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | | | 17.04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | | | 21. 04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | | | 24. 04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | | | 28. 04.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | | | 05.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | | | 12.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Гонка одок» | 1 | | | 15.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Гонка одок» | 1 | | | 19.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 63 | Упражнения из игры волейбол | 1 | | | 22.05.2025г | Поле для свободного ввода 1 |
| 64 | Упражнения из игры волейбол | 1 | | | 26.05.2025г | Поле для |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|----|---|---|-------------|-------------------------------------|
| | | | | | | свободного ввода1 |
| 65 | Упражненияизигрыбаскетбол | 1 | | | 29.05.2025г | Поледля свободного ввода1 |
| 66 | Упражненияизигрыбаскетбол | 1 | | | | Поле длясвободн оговвода1 |
| 67 | Упражненияизигрыфутбол | 1 | | | | Поледля свободного ввода1 |
| 68 | Упражненияизигрыфутбол | 1 | | | | Поле длясвободн ого ввода1 |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОП РОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

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

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

«Издательство

«Просвещение» М.Н. Жуков "По

движные игры.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/>[https://](https://www.gto.ru/)

[/www.gto.ru/](https://www.gto.ru/)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533163

Владелец Овчинников Константин Александрович

Действителен с 06.02.2024 по 05.02.2025