

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области


Управление образования и молодёжной политики Администрации

города Смоленска

МБОУ "СШ № 6"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 **Марченкова И.В.**

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО


Заместитель

 **Макееenkova Е.Д.**

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 **Шестакова Л.Л.**

Приказ № 64 - Од

от «30» августа 2024 г.



Рабочая программа

(ID 2739871)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 - 4 классов

Составитель: Иванова Нина Александровна
учитель физической культуры

город Смоленск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать

основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся

систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач,

определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры,

рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий,

что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития,

индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать

ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о

человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития. При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 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 – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Ознакомление с упражнениями 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

Ознакомление с техникой передвижения одновременным двухшажным ходом. Ознакомление с упражнениями в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Ознакомление с видами современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Ознакомление с упражнениями ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Ознакомление с упражнениями 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. Ознакомление с передвижением на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Ознакомление с упражнениями 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:

- **1) патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

- **2) гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

- **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- **5) экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически

сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая

обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного

выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

- Демонстрировать уровень физической подготовленности 1 класс

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Силовые	Подтягивание в висе (раз)	2	1	0	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	12	9	7	8	7	5
	Приседания (кол раз в мин)	36	32	29	34	32	27
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	25	22	18	18	15	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	6	4	7	5	4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	125	115	100	120	110	90
	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
	Метание малого мяча в даль 150г (м)	12	10	8	10	8	5
	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин)	35	25	10	40	30	15
	Многоскоки (8 прыжков) (м,см)	7	5	3	8	6	4
Меткость	Метание в цель с 5 м (раз с 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,2	6,7	7,2	6,6	6,9	7,2
	Бег 60 м с высокого старта (с)	12	13	13,8	12,8	13,8	14,5
	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2	10.2	11,3	11,7
Выносливость	Бег 1000 м (мин. с)	Без учета времени					
	6 минутный бег (м)	800	700	600	700	600	500
Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см)	+6	+2	+1	+8	+4	+3

Где «Высокий уровень физического развития» соответствует отметке «5», «Средний уровень» - «4», «Низкий уровень» - «3».

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Демонстрировать уровень физической подготовленности 2 класс

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высо	Сред	Низ	Высо	Сред	Низ
Силовые	Подтягивание в висе (раз)	3	2	1	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	14	10	8	10	8	6
	Приседания (кол раз в мин)	40	38	36	38	36	34
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	28	26	24	23	21	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	8	6	8	5	4
	«Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз)	3	2	1	3	2	1

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	130	125	110	120	110	105
	Метание набивного мяча (см)	300	240	200	250	225	205
	Метание малого мяча в даль 150г (м)	15	12	10	12	10	8
	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин)	55	45	40	65	70	50
	Многоскоки (8 прыжков) (м,см)	9	7	5	9	7	5
Меткость	Метание в цель с 5 м (раз с 5 попыток)	4	3	2	4	3	2
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,2	6,6	6,8	6,3	6,8	7,0
	Бег 60 м с высокого старта (с)	11,4	12,4	12,8	11,8	12,8	13,2
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,7	10,8	11	10,3	11,2	11,8
Выносливость	Бег 1000 м (мин. с)	Без учета времени					
	6 минутный бег (м)	1050	950	850	750	650	550
Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см)	+6	+3	+1	+8	+5	+3
Координационные	Последовательное выполнение двух кувырков, с броском малого мяча в мишень, м	Точность выполнения элементов					

Где «Высокий уровень физического развития» соответствует отметке «5», «Средний уровень» - «4», «Низкий уровень» - «3».

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений

(по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг. Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Демонстрировать уровень физической подготовленности 3 класс

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Силовые	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	16	14	12	14	10	7
	Приседания (кол раз в мин)	42	40	38	40	38	36

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	36	30	24	25	20	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	15	10	6	10	6	3
	«Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз)	6	4	2	5	3	1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	150	130	120	140	125	115
	Метание набивного мяча (см)	360	270	220	345	265	215
	Метание малого мяча в даль 150г (м)	25	22	17	20	17	15
	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин)	70	60	50	80	70	60
	Многоскоки (8 прыжков) (м,см)	12,5	9	6	12,1	8,8	5
Меткость	Метание в цель с 6 м (раз с 5 попыток)	4	3	1	4	3	1
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0	6,4	6,6	6,4	6,7	6,8
	Бег 60 м с высокого старта (с)	11,2	12	12,4	11,4	11,8	12
	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8,9	9,8	10,2	9,6	10,3	10,8
Выносливость	Бег 1000 м (мин. с)	Без учета времени					
	6 минутный бег (м)	1100	1000	900	800	700	600
Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см)	+7	+4	+2	+10	+5	+3
Координационные	Последовательное выполнение двух кувырков, с броском малого мяча в мишень, м	Точность выполнения элементов					

Где «Высокий уровень физического развития» соответствует отметке «5», «Средний уровень» - «4», «Низкий уровень» - «3».

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

Демонстрировать уровень физической подготовленности 4 класс

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Силовые	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	18	16	14	16	12	9
	Приседания (кол раз в мин)	44	42	40	42	40	38
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	37	30	25	32	22	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	11	7	11	6	3
	«Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз)	7	5	3	6	4	2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	155	135	125	145	125	115
	Прыжок в высоту способом перешагивания (см)	90	85	80	80	75	70
	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
	Метание набивного мяча (см)	380	310	270	350	275	235
	Метание малого мяча в даль 150г (м)	31	26	22	25	20	17
	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин)	90	80	70	100	90	80
	Многоскоки (8 прыжков) (м,см)	13	10	7	12,5	9	6

Меткость	Метание в цель с 6 м (раз с 5 попыток)	4	3	2	4	3	2
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	6,0	6,4	5,8	6,5	7,2
	Бег 60 м с высокого старта (с)	11	11,8	12	11,2	12,4	12,8
	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	8,7	9,4	10	9,3	10,0	10,5
Выносливость	Бег 1000 м (мин. с)	5,5	6,1	6,5	6,10	6,50	7,20
	6 минутный бег (м)	1150	1050	950	850	750	650
Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см)	+7	+4	+2	+10	+5	+3

Где «Высокий уровень физического развития» соответствует отметке «5», «Средний уровень» - «4», «Низкий уровень» - «3».

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	1		Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия обще- развивающими и здоровье- формирующими физическими упражнениями	1			
2.2	Режим дня школьника	1			Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Гигиена человека	1			Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/additional/314171/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
2.2	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/main/189506/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/
2.3	Легкая атлетика	25		5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	24		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/conspect/223661/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/main/223665/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/train/
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/

Итого по разделу	25			
Раздел 4. Название				
Итого	0			
Раздел 5. Название				
Итого	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	1	11	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5537/conspect/223712/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/additional/314171/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	14		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/

	акробатики				
2.2	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/
2.3	Легкая атлетика	24		6	
2.4	Подвижные и спортивные игры	23		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/conspect/223661/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/main/223665/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/train/
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	18	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	2		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192828/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/additional/192883/
1.2	Дыхательная и	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3803/start/

	зрительная гимнастика				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/
2.2	Легкая атлетика	25		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/conspect/193249/
2.3	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/
2.4	Плавательная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/
2.5	Подвижные и спортивные игры	23		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/additional/278930/
Итого по разделу		70			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	18	

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятел ьная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/
2.2	Профилакти ка предупрежде ния травм и оказание первой помощи при их возникнове нии	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
Итого по разделу		5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики и нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/train/263303/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/train/262096/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	17		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/4601/20190724102527/OEBPS/objects/mptls_4_7_1/index.xhtml
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263082/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/
2.3	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
2.5	Плавание подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/

Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	18	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1			03.09.2024
2	Современные физические упражнения. Развитие скоростных качеств, строевых команд.	1			05.09.2024
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Стартовая линия. Низкий, высокий старт.	1			06.09.2024
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Ходьба, бег.	1			10.09.2024
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Бег на короткие дистанции.	1			12.09.2024
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Метание.	1			13.09.2024
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Метание на дальность.	1		1	17.09.2024
8	Исходные положения в физических упражнениях. Бег 30м.	1		1	19.09.2024

9	Учимся гимнастическим упражнениям. Бег 60м.	1		1	20.09.2024
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			24.09.2024
11	Техника прыжка в длину с места.	1			26.09.2024
12	Челночный бег 3х10м.	1			27.09.2024
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			01.10.2024
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1			03.10.2024
15	Техника прыжка в длину с места, с разбега.	1			04.10.2024
16	Прыжок в длину с места.	1			08.10.2024
17	Техника бега на длинные дистанции.	1			11.10.2024
18	Развитие выносливости.	1			15.10.2024
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			17.10.2024
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1			18.10.2024
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1			22.10.2024
22	Разучивание прыжков, многоскоки. Беговые эстафеты с инвентарём.	1			24.10.2024
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			25.10.2024
24	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Передача мяча в парах.	1			05.11.2024

25	Способы передачи мяча.	1			07.11.2024
26	Строевые упражнения. Игра «Класс, смирно!».	1			08.11.2024
27	Обучение способам организации игровых площадок.	1			12.11.2024
28	Подбрасывание и ловля мяча.	1			14.11.2024
29	Подбрасывание и ловля мяча с хлопком.	1			15.11.2024
30	Способы передачи мяча. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			19.11.2024
31	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10м.	1		1	21.11.2024
32	Игра-эстафета.	1			22.11.2024
33	Ловля и передача мяча в парах. Прыжок в длину с места.	1		1	26.11.2024
34	Ловля и передача мяча после подбрасывания.	1			28.11.2024
35	Подвижные игры на развитие быстроты реакции.	1			29.11.2024
36	Ловля и передача мяча в парах.	1			03.12.2024
37	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, отжимание.	1			05.12.2024
38	Ловля и передача мяча в тройках.	1			06.12.2024
39	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			10.12.2024
40	Ведение мяча на месте.	1			12.12.2024
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			13.12.2024

42	Ведение мяча на месте. Метание в цель.	1		1	17.12.2024
43	Ведение мяча в движении. Считалки для подвижных игр.	1			19.12.2024
44	Игры с элементами метания.	1			20.12.2024
45	Способы передачи мяча. Подвижные игры с мячами.	1			24.12.2024
46	Русская народная игра.	1			26.12.2024
47	Эстафеты с мячами.	1			27.12.2024
48	Профилактика травматизма, техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			09.01.2025
49	Сложно координированные передвижения ходьбой и по гимнастической скамейке.	1			10.01.2025
50	Упоры. Перекаты в группировке.	1			14.01.2025
51	Размыкание и смыкание. Гимнастика в Олимпийских играх..	1			16.01.2025
52	Повороты на месте и в движении. Виды прыжков.	1			17.01.2025
53	Перестроение из одной шеренге в две.	1			21.01.2025
54	Считалки для подвижных игр	1			23.01.2025
55	Упражнения в равновесии, перекаты.	1			24.01.2025
56	Перекаты вперед, назад.	1			28.01.2025
57	Кувырок вперед, назад.	1			30.01.2025
58	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Кувырок вперед, назад.	1			31.01.2025

59	Стойка на лопатках согнув ноги.	1			04.02.2025
60	Ознакомление со стойкой "Берёзка"	1			06.02.2025
61	Гибкость.	1		1	07.02.2025
62	Два кувырка вперёд слитно.	1			11.02.2025
63	Прыжки со скакалкой.	1		1	13.02.2025
64	Стойка «мост» из положения лёжа на спине.	1			14.02.2025
65	Прыжки со скакалкой.	1			25.02.2025
66	Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.	1			27.02.2025
67	Разучивание подвижной игры.	1			28.02.2025
68	Ходьба по гимнастической скамейке.	1			04.03.2025
69	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	1			06.03.2025
70	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1			07.03.2025
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			11.03.2025
72	Тестирование в подтягивании из виса лёжа.	1		1	13.03.2025
73	Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием.	1			14.03.2025
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Эстафеты.	1			18.03.2025
75	Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием.	1			20.03.2025

76	Эстафеты с элементами гимнастики.	1			21.03.2025
77	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1			01.04.2025
78	Освоение правил и техники выполнения норматива к	1			03.04.2025
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			04.04.2025
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			08.04.2025
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1		1	10.04.2025
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.	1			11.04.2025
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			15.04.2025
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1			17.04.2025
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	18.04.2025
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1			22.04.2025
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1			24.04.2025

	набивного мяча.				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			25.04.2025
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1	1		29.04.2025
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			06.05.2025
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			13.05.2025
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			15.05.2025
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения сидя на полу.	1			16.05.2025
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			20.05.2025
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			22.05.2025

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			23.05.2025
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			27.05.2025
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			29.05.2025
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			30.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	11	

1 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1			02.09.2024
2	Современные физические упражнения. Развитие скоростных качеств, строевых команд.	1			03.09.2024

3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Стартовая линия. Низкий, высокий старт.	1			06.09.2024
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Ходьба, бег.	1			9.09.2024
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Бег на короткие дистанции.	1			10.09.2024
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Метание.	1			13.09.2024
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Метание на дальность.	1		1	16.09.2024
8	Исходные положения в физических упражнениях. Бег 30м.	1		1	17.09.2024
9	Учимся гимнастическим упражнениям. Бег 60м.	1		1	20.09.2024
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			23.09.2024
11	Техника прыжка в длину с места.	1			24.09.2024
12	Челночный бег 3х10м.	1			27.09.2024
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			30.09.2024
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1			01.10.2024
15	Техника прыжка в длину с места, с разбега.	1			07.10.2024
16	Прыжок в длину с места.	1			08.10.2024
17	Техника бега на длинные дистанции.	1			11.10.2024

18	Развитие выносливости.	1			14.10.2024
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			15.10.2024
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1			18.10.2024
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1			21.10.2024
22	Разучивание прыжков, многоскоки. Беговые эстафеты с инвентарём.	1			22.10.2024
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			25.10.2024
24	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Передача мяча в парах.	1			05.11.2024
25	Способы передачи мяча.	1			08.11.2024
26	Строевые упражнения. Игра «Класс, смирно!».	1			11.11.2024
27	Обучение способам организации игровых площадок.	1			12.11.2024
28	Подбрасывание и ловля мяча.	1			15.11.2024
29	Подбрасывание и ловля мяча с хлопком.	1			18.11.2024
30	Способы передачи мяча. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			19.11.2024
31	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10м.	1		1	22.11.2024
32	Игра-эстафета.	1			25.11.2024
33	Ловля и передача мяча в парах. Прыжок в длину с места.	1		1	26.11.2024

34	Ловля и передача мяча после подбрасывания.	1			29.11.2024
35	Подвижные игры на развитие быстроты реакции.	1			02.12.2024
36	Ловля и передача мяча в парах.	1			03.12.2024
37	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, отжимание.	1			06.12.2024
38	Ловля и передача мяча в тройках.	1			09.12.2024
39	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			10.12.2024
40	Ведение мяча на месте.	1			13.12.2024
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			16.12.2024
42	Ведение мяча на месте. Метание в цель.	1		1	17.12.2024
43	Ведение мяча в движении. Считалки для подвижных игр.	1			20.12.2024
44	Игры с элементами метания.	1			20.12.2024
45	Способы передачи мяча. Подвижные игры с мячами.	1			23.12.2024
46	Русская народная игра.	1			24.12.2024
47	Эстафеты с мячами.	1			27.12.2024
48	Профилактика травматизма, техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			10.01.2025
49	Сложно координированные передвижения ходьбой и по гимнастической скамейке.	1			13.01.2025

50	Упоры. Перекаты в группировке.	1			14.01.2025
51	Размыкание и смыкание. Гимнастика в Олимпийских играх..	1			17.01.2025
52	Повороты на месте и в движении. Виды прыжков.	1			20.01.2025
53	Перестроение из одной шеренге в две.	1			21.01.2025
54	Считалки для подвижных игр	1			24.01.2025
55	Упражнения в равновесии, перекаты.	1			27.01.2025
56	Перекаты вперёд, назад.	1			28.01.2025
57	Кувырок вперед, назад.	1			31.01.2025
58	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Кувырок вперед, назад.	1			03.02.2025
59	Стойка на лопатках согнув ноги.	1			04.02.2025
60	Ознакомление со стойкой "Берёзка"	1			07.02.2025
61	Гибкость.	1		1	10.02.2025
62	Два кувырка вперед слитно.	1			11.02.2025
63	Прыжки со скакалкой.	1		1	14.02.2025
64	Стойка «мост» из положения лёжа на спине.	1			24.02.2025
65	Прыжки со скакалкой.	1			25.02.2025
66	Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.	1			27.02.2025
67	Разучивание подвижной игры.	1			28.02.2025
68	Ходьба по гимнастической скамейке.	1			03.03.2025
69	Поднимание туловища из положения	1			04.03.2025

	лежа на спине, руки за головой.				
70	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1			07.03.2025
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			10.03.2025
72	Тестирование в подтягивании из виса лёжа.	1		1	11.03.2025
73	Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием.	1			14.03.2025
74	Эстафеты с элементами гимнастики.	1			17.03.2025
75	Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием.	1			18.03.2025
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1			31.03.2025
77	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Эстафеты.	1			01.04.2025
78	Освоение правил и техники выполнения норматива к	1			04.04.2025
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			07.04.2025
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			08.04.2025
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1		1	11.04.2025
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.	1			14.04.2025

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			15.04.2025
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1			18.04.2025
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	21.04.2025
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1			22.04.2025
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1			25.04.2025
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			28.04.2025
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1	1		29.04.2025
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			05.05.2025
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			06.05.2025

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			12.05.2025
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения сидя на полу.	1			13.05.2025
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			16.05.2025
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			19.05.2025
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			20.05.2025
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			23.05.2025
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			26.05.2025
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			27.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	11	

2 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях лёгкой атлетикой. .История соревнований на Руси и у древних народов.	1			02.09.2024
2	Высокий старт с последующим ускорением. Зарождение Олимпийских игр	1			03.09.2024
3	Техника стартового разгона. Современные Олимпийские игры	1			05.09.2024
4	Бег 30м. Физическое развитие	1		1	09.09.2024
5	Метание мяча на дальность. . Физические качества	1		1	10.09.2024
6	Сила как физическое качество	1			12.09.2024
7	Бег 60м. Быстрота как физическое качество	1		1	16.09.2024
8	Техника прыжка в длину с места. . Выносливость как физическое качество	1			17.09.2024
9	Упражнения, способствующие развитию прыгучести.	1			19.09.2024
10	Упражнения на развитие силы рук. Прыжок в длину с места. Стартовый контроль.	1	1		23.09.2024
11	Развитие координации движений	1			24.09.2024

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			26.09.2024
13	Закаливание организма	1			30.09.2024
14	Прыжковые упражнения.	1			01.10.2024
15	Виды прыжков. Многоскоки.	1			03.10.2024
16	Прыжок в высоту с прямого разбега. Составление комплекса утренней зарядки	1			07.10.2024
17	Метания малого мяча в цель.	1			08.10.2024
18	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1			10.10.2024
19	Перестроения. Прыжковые упражнения	1			14.10.2024
20	Развитие скоростных способностей. “Челночный бег” 3x10 м (сек.)	1		1	15.10.2024
21	Беговые эстафеты. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	1		1	17.10.2024
22	Лёгкая атлетика в Олимпийских играх.	1			21.10.2024
23	Эстафеты. Эстафетная палочка, способы передачи эстафеты.	1			22.10.2024
24	Весёлые старты с предметами, развитие скоростных, прыжковых способностей.	1			24.10.2024
25	Правила техники безопасности на уроках физической культуры во время занятий подвижными играми.	1			05.11.2024
26	Способы передачи мяча. Спортивные игры	1			07.11.2024
27	Способы передачи мяча в баскетболе. Ведение мяча.	1			11.11.2024

28	Передача мяча двумя руками от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1		1	12.11.2024
29	Передача мяча двумя руками от головы.	1			14.11.2024
30	Передача мяча двумя руками в движении.	1			18.11.2024
31	Передача мяча одной рукой снизу. «Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз)	1		1	19.11.2024
32	Передача мяча от плеча.	1			21.11.2024
33	передача мяча с изменением направления.	1			25.11.2024
34	Ведение мяча на месте. Прыжки со скакалкой.	1		1	26.11.2024
35	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			28.11.2024
36	Ловля и передача мяча в парах.	1			02.12.2024
37	Ведение мяча в движении. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз).	1		1	03.12.2024
38	Ведение мяча с обведением препятствий.	1			05.12.2024
39	Ведение мяча с изменением направления.	1			09.12.2024
40	Подвижные игры с элементами баскетбола. Приседания.	1		1	10.12.2024
41	Приёмы баскетбола: мяч среднему.	1			12.12.2024
42	Ведение мяча и передача в перах.	1			17.12.2024
43	Ведение мяча и передача.	1			16.12.2024
44	Передача мяча в движении.	1			19.12.2024
45	Ведение мяча и передача в тройках.	1			23.12.2024
46	Передача мяча в движении.	1			24.12.2024

47	Эстафеты с элементами спортивных игр	1			26.12.2024
48	Техника безопасного поведения, профилактика травматизма на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			09.01.2025
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			13.01.2025
50	Перекаты в группировке.	1			14.01.2025
51	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			16.01.2025
52	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			20.01.2025
53	Кувьрки. Метание набивного мяча (см)	1		1	21.01.2025
54	Перестроение из одной шеренге в две.	1			23.01.2025
55	Упражнения в равновесии, перекаты.	1			27.01.2025
56	Строевые упражнения. Подвижные игры. Многоскоки (8 прыжков)	1		1	28.01.2025
57	Построение, перестроение.	1			30.01.2025
58	Кувьрок вперед, назад.	1			03.02.2025
59	Стойка на лопатках согнув ноги. Метание в цель с 5 м (раз с 5 попыток).	1		1	04.02.2025
60	Перестроение в движении.	1			06.02.2025
61	Стойка на лопатках. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1			10.02.2025

62	Два кувырка вперёд слитно. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	1		1	11.02.2025
63	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			13.02.2025
64	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1			17.02.2025
65	Стойка «мост» из положения лёжа на спине.	1			18.02.2025
66	Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1			20.02.2025
67	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1			24.02.2025
68	Тестирование гибкости. Лазание по гимнастической скамейке.	1			25.02.2025
69	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1			27.02.2025
70	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1			03.03.2025
71	Последовательное выполнение двух кувырков, с броском малого мяча в мишень.	1		1	04.03.2025
72	Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием.	1			06.03.2025
73	Гимнастические элементы.	1			10.03.2025
74	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см)	1		1	11.03.2025

75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. П	1			13.03.2025
76	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Гимнастический комплекс.	1			17.03.2025
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			18.03.2025
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			20.03.2025
79	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			31.03.2025
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1			01.04.2025
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			03.04.2025
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			07.04.2025
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			08.04.2025
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			10.04.2025
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1			14.04.2025

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	15.04.2025
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1			17.04.2025
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1			21.04.2025
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			22.04.2025
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			24.04.2025
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Промежуточная аттестация.	1	1		28.04.2025
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			29.04.2025

	Эстафеты				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05.2025
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2025
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			12.05.2025
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6 минутный бег (м).	1		1	13.05.2025
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			15.05.2025
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05.2025
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты с элементами футбола.	1			20.05.2025
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты с элементами футбола.	1			22.05.2025
101	«Праздник ГТО». Соревнования с норм	1			26.05.2025

	ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
102	«Праздник ГТО». Соревнования с норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			27.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	18	

2 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях лёгкой атлетикой. История соревнований на Руси и у древних народов.	1			02.09.2024
2	Высокий старт с последующим ускорением. Зарождение Олимпийских игр	1			03.09.2024
3	Техника стартового разгона. Современные Олимпийские игры	1			04.09.2024

4	Бег 30м. Физическое развитие	1		1	09.09.2024
5	Метание мяча на дальность. . Физические качества	1		1	11.09.2024
6	Сила как физическое качество	1			16.09.2024
7	Бег 60м. Быстрота как физическое качество	1		1	17.09.2024
8	Техника прыжка в длину с места. . Выносливость как физическое качество	1			18.09.2024
9	Упражнения, способствующие развитию прыгучести. Стартовый контроль.	1			23.09.2024
10	Упражнения на развитие силы рук. Прыжок в длину с места.	1	1		24.09.2024
11	Развитие координации движений	1			25.09.2024
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			30.09.2024
13	Закаливание организма	1			01.10.2024
14	Прыжковые упражнения.	1			02.10.2024
15	Виды прыжков. Многоскоки.	1			07.10.2024
16	Прыжок в высоту с прямого разбега. Составление комплекса утренней зарядки	1			08.10.2024
17	Метания малого мяча в цель.	1			09.10.2024
18	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1			14.10.2024
19	Перестроения. Прыжковые упражнения	1			15.10.2024
20	Развитие скоростных способностей. "Челночный бег" 3x10 м (сек.)	1		1	16.10.2024
21	Беговые эстафеты. Прыжок в длину с	1		1	21.10.2024

	места толчком двух ног (см)				
22	Лёгкая атлетика в Олимпийских играх.	1			22.10.2024
23	Эстафеты. Эстафетная палочка, способы передачи эстафеты.	1			23.10.2024
24	Правила техники безопасности на уроках физической культуры во время занятий подвижными играми.	1			05.11.2024
25	Способы передачи мяча. Спортивные игры	1			06.11.2024
26	Способы передачи мяча. Спортивные игры	1			11.11.2024
27	Способы передачи мяча в баскетболе. Ведение мяча.	1			13.11.2024
28	Передача мяча двумя руками от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1		1	14.11.2024
29	Передача мяча двумя руками от головы.	1			18.11.2024
30	Передача мяча двумя руками в движении.	1			19.11.2024
31	Передача мяча одной рукой снизу. «Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз)	1		1	20.11.2024
32	Передача мяча от плеча.	1			25.11.2024
33	передача мяча с изменением направления.	1			26.11.2024
34	Ведение мяча на месте. Прыжки со скакалкой.	1		1	27.11.2024
35	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			02.12.2024

36	Ловля и передача мяча в парах.	1			03.12.2024
37	Ведение мяча в движении. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз).	1		1	04.12.2024
38	Ведение мяча с обведением препятствий.	1			09.12.2024
39	Ведение мяча с изменением направления.	1			10.12.2024
40	Подвижные игры с элементами баскетбола. Приседания.	1		1	11.12.2024
41	Приёмы баскетбола: мяч среднему.	1			16.12.2024
42	Ведение мяча и передача в перах.	1			17.12.2024
43	Ведение мяча и передача.	1			18.12.2024
44	Передача мяча в движении.	1			23.12.2024
45	Передача мяча в движении.	1			24.12.2024
46	Эстафеты с элементами спортивных игр	1			25.12.2024
47	Техника безопасного поведения, профилактика травматизма на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			13.01.2025
48	Упоры, приседы, перекаты.	1			14.01.2025
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			15.01.2025
50	Перекаты в группировке.	1			20.01.2025
51	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			21.01.2025
52	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			22.01.2025

53	Кувырки. Метание набивного мяча (см)	1		1	27.01.2025
54	Перестроение из одной шеренге в две.	1			28.01.2025
55	Упражнения в равновесии, перекаты.	1			29.01.2025
56	Строевые упражнения. Подвижные игры. Многоскоки (8 прыжков)	1		1	03.02.2025
57	Построение, перестроение.	1			04.02.2025
58	Кувырок вперед, назад.	1			05.02.2025
59	Стойка на лопатках согнув ноги. Метание в цель с 5 м (раз с 5 попыток).	1		1	10.02.2025
60	Перестроение в движении.	1			11.02.2025
61	Стойка на лопатках. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1			12.02.2025
62	Два кувырка вперёд слитно. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	1		1	17.02.2025
63	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			18.02.2025
64	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1			19.02.2025
65	Стойка «мост» из положения лёжа на спине.	1			24.02.2025
66	Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1			25.02.2025
67	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1			26.02.2025

68	Тестирование гибкости. Лазание по гимнастической скамейке.	1			03.03.2025
69	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1			04.03.2025
70	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1			05.03.2025
71	Последовательное выполнение двух кувырков, с броском малого мяча в мишень.	1		1	10.03.2025
72	Игровые упражнения с лазаньем и перелезанием.	1			11.03.2025
73	Гимнастические элементы.	1			12.03.2025
74	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см)	1		1	17.03.2025
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1			18.03.2025
76	Эстафеты с элементами гимнастики.	1			19.03.2025
77	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			31.03.2025
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			01.04.2025
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1			02.04.2025
80	Освоение правил и техники выполнения	1			07.04.2025

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			08.04.2025
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			09.04.2025
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			14.04.2025
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			15.04.2025
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.	1			16.04.2025
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.	1		1	21.04.2025
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			22.04.2025
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			23.04.2025

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Промежуточная аттестация.	1			28.04.2025
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			29.04.2025
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1		30.04.2025
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			05.05.2025
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			06.05.2025
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			07.05.2025
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			12.05.2025
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6 минутный бег (м).	1		1	13.05.2025
97	Освоение правил и техники выполнения	1			14.05.2025

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05.2025
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты с элементами футбола.	1			20.05.2025
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты с элементами футбола.	1			21.05.2025
101	«Праздник ГТО». Соревнования с норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			26.05.2025
102	«Праздник ГТО». Соревнования с норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			27.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	18	

3 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей.	1			02.09.2024
2	История появления современного спорта Низкий старт. Стартовый разгон.	1			05.09.2024
3	Виды физических упражнений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1			06.09.2024
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег 30м.	1		1	09.09.2024
5	Дозировка физических нагрузок. Финальное усилие.	1			12.09.2024
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег 60м.	1		1	13.09.2024
7	Закаливание организма под душем. Прыжки, многоскоки. Стартовый контроль.	1	1		16.09.2024
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Метание мяча на дальность.	1		1	19.09.2024
9	Строевые команды и упражнения. Бег с	1			20.09.2024

	ускорением на короткие дистанции.				
10	Специальные прыжковые упражнения . Беговые упражнения с координационной сложностью.	1			23.09.2024
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			26.09.2024
12	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	1			27.09.2024
13	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			30.09.2024
14	Техника прыжка в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			03.10.2024
15	Упражнения на выносливость. Техника подтягивания на перекладине.	1			04.10.2024
16	Техника челночного бега 3x10м.	1		1	07.10.2024
17	Прыжки через скакалку	1			10.10.2024
18	Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1			11.10.2024
19	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники метание мяча.	1		1	14.10.2024
20	Метание мяча в цель.	1			17.10.2024
21	Подтягивания на перекладине. Передача эстафетной палочки.	1			18.10.2024
22	Виды, фазы прыжков.	1			21.10.2024
23	Лёгкая атлетика в Олимпийских играх.	1			24.10.2024

24	Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.	1			25.10.2024
25	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными игр.	1			07.11.2024
26	Элементарные правила игры в баскетбол. Подвижные игры.	1			08.11.2024
27	Элементарные правила игры в баскетбол. Подвижные игры.	1			11.11.2024
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Русская народная подвижная игра.	1		1	14.11.2024
29	Способы передачи мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1			15.11.2024
30	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину.	1			18.11.2024
31	«Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз). Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		1	21.11.2024
32	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1			22.11.2024
33	Передача мяча двумя руками от плеча. Игра-эстафета.	1			25.11.2024
34	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин). Ведение мяча в движении с последующей передачей.	1		1	28.11.2024
35	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1			29.11.2024

	Броски мяча в корзину.				
36	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра.	1			02.12.2024
37	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз). Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1	05.12.2024
38	Передача мяча в движении.	1			06.12.2024
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1			09.12.2024
40	Приседания (кол раз в мин). Правила игр «Пионербол», «Волейбол».	1		1	12.12.2024
41	Подача мяча в «Пионерболе».	1			13.12.2024
42	Техника подачи мяча в волейболе.	1			16.12.2024
43	Перебрасывание мяча с обманными движениями.	1			19.12.2024
44	Техника приема мяча снизу в волейболе.	1			20.12.2024
45	Техника передачи мяча.	1			23.12.2024
46	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1			26.12.2024
47	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			27.12.2024
48	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий гимнастикой. Висы и упоры.	1			09.01.2025
49	Гимнастика в Олимпийских играх. Строевые упражнения.	1			10.01.2025
50	Прыжки со скакалкой.	1			13.01.2025
51	Лыжи и Олимпийские игры.	1		1	16.01.2025

	Ознакомление со скольжением на лыжах, поворотами на лыжах способом переступания на месте, остановка на лыжах. Метание набивного мяча (см).				
52	Перекат вперёд, назад.	1			17.01.2025
53	Кувырок вперед, назад. Построение, перестроение.	1			20.01.2025
54	Многоскоки (8 прыжков) (м,см). Два кувырка вперёд, назад слитно.	1		1	23.01.2025
55	Стойка на лопатках "Берёзка".	1			24.01.2025
56	Два кувырка вперёд слитно, стойка на лопатках.	1			27.01.2025
57	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	1			30.01.2025
58	Метание в цель с 6 м (раз с 5 попыток). Стойка "мост" из положения лежа, стоя.	1		1	31.01.2025
59	Перестроение в движении.	1			03.02.2025
60	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			06.02.2025
61	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин). Акробатические, гимнастические упражнения .	1		1	07.02.2025
62	Плавание в Олимпийских играх. Правила поведения в бассейне.	1			10.02.2025
63	Ознакомление с плавательными упражнениями, способы плавания на груди и спине.	1			13.02.2025

64	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1			14.02.2025
65	Перестроение в движении.	1			17.02.2025
66	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			20.02.2025
67	Стойка «мост» из положения лёжа на спине после кувырков.	1			21.02.2025
68	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1			24.02.2025
69	Гимнастический комплекс.	1			27.02.2025
70	Лазание по гимнастической скамейке.	1			28.02.2025
71	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1			03.03.2025
72	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1			06.03.2025
73	Акробатические элементы.	1			07.03.2025
74	Гимнастический комплекс из 4-5 элементов.	1			10.03.2025
75	Последовательное выполнение четырёх кувырков, с броском малого мяча в мишень.	1		1	13.03.2025
76	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1			14.03.2025
77	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см). Эстафеты с элементами гимнастики.	1		1	17.03.2025
78	Элементы акробатики. Развитие выносливости.	1			20.03.2025

79	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Эстафеты.	1			21.03.2025
80	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			31.03.2025
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. “Челночный бег” 3x10 м (сек.)	1			03.04.2025
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. “Челночный бег” 3x10 м (сек.).	1			04.04.2025
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Повышение выносливости. Подводящие упражнения.	1			07.04.2025
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Повышение выносливости. Подводящие упражнения.	1			10.04.2025
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			11.04.2025
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			14.04.2025
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			17.04.2025
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1		1	18.04.2025

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			21.04.2025
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Промежуточная аттестация.	1	1		24.04.2025
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			25.04.2025
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			28.04.2025
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6 минутный бег (м).	1		1	05.05.2025
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			12.05.2025
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			15.05.2025
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			16.05.2025

	туловища из положения лежа на спине.				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1			19.05.2025
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1			22.05.2025
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м.	1			23.05.2025
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 30м. Эстафеты	1		1	26.05.2025
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			29.05.2025
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			30.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	18	

3 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей.	1			04.09.2024
2	История появления современного спорта Низкий старт. Стартовый разгон.	1			05.09.2024
3	Виды физических упражнений. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1			06.09.2024
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег 30м.	1		1	11.09.2024
5	Дозировка физических нагрузок. Финальное усилие.	1			12.09.2024
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег 60м.	1		1	13.09.2024
7	Закаливание организма под душем. Прыжки, многоскоки. Метание мяча на дальность.	1		1	18.09.2024
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Стартовый контроль.	1	1		19.09.2024

9	Строевые команды и упражнения. Бег с ускорением на короткие дистанции.	1			20.09.2024
10	Специальные прыжковые упражнения . Беговые упражнения с координационной сложностью.	1			25.09.2024
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			26.09.2024
12	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	1			27.09.2024
13	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			02.10.2024
14	Техника прыжка в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			03.10.2024
15	Упражнения на выносливость. Техника подтягивания на перекладине.	1			04.10.2024
16	Техника челночного бега 3x10м.	1		1	09.10.2024
17	Прыжки через скакалку	1			10.10.2024
18	Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1			11.10.2024
19	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники метание мяча.	1		1	16.10.2024
20	Метание мяча в цель.	1			17.10.2024
21	Подтягивания на перекладине. Передача эстафетной палочки.	1			18.10.2024
22	Виды, фазы прыжков.	1			23.10.2024

23	Лёгкая атлетика в Олимпийских играх.	1			24.10.2024
24	Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.	1			25.10.2024
25	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными игр.	1			06.11.2024
26	Элементарные правила игры в баскетбол. Подвижные игры.	1			07.11.2024
27	Элементарные правила игры в баскетбол. Подвижные игры.	1			08.11.2024
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Русская народная подвижная игра.	1		1	13.11.2024
29	Способы передачи мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1			14.11.2024
30	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину.	1			15.11.2024
31	«Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз). Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		1	20.11.2024
32	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1			21.11.2024
33	Передача мяча двумя руками от плеча. Игра-эстафета.	1			22.11.2024
34	Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин). Ведение мяча в движении с последующей передачей.	1		1	27.11.2024

35	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Броски мяча в корзину.	1			28.11.2024
36	Передача мяча одной рукой снизу. Подвижная игра.	1			29.11.2024
37	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз). Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1	04.12.2024
38	Передача мяча в движении.	1			05.12.2024
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1			06.12.2024
40	Приседания (кол раз в мин). Правила игр «Пионербол», «Волейбол».	1		1	11.12.2024
41	Подача мяча в «Пионерболе».	1			12.12.2024
42	Техника подачи мяча в волейболе.	1			13.12.2024
43	Перебрасывание мяча с обманными движениями.	1			18.12.2024
44	Техника приема мяча снизу в волейболе.	1			19.12.2024
45	Техника передачи мяча.	1			20.12.2024
46	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1			25.12.2024
47	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			26.12.2024
48	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			27.01.2025
49	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий гимнастикой. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1			09.01.2025
50	Гимнастика в Олимпийских играх.	1			10.01.2025

	Прыжки со скакалкой.				
51	Лыжи и Олимпийские игры. Ознакомление со скольжением на лыжах, поворотами на лыжах способом переступания на месте, остановка на лыжах. Метание набивного мяча (см).	1		1	15.01.2025
52	Пережат вперед, назад.	1			16.01.2025
53	Кувырок вперед, назад. Построение, перестроение.	1			17.01.2025
54	Многоскоки (8 прыжков) (м,см). Два кувырка вперед, назад слитно.	1		1	22.01.2025
55	Стойка на лопатках "Берёзка".	1			23.01.2025
56	Два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках.	1			24.01.2025
57	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	1			29.01.2025
58	Метание в цель с 6 м (раз с 5 попыток). Стойка "мост" из положения лежа, стоя.	1		1	30.01.2025
59	Перестроение в движении.	1			31.01.2025
60	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			05.02.2025
61	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин). Акробатические, гимнастические упражнения .	1		1	06.02.2025
62	Плавание в Олимпийских играх. Правила поведения в бассейне.	1			07.02.2025
63	Ознакомление с плавательными	1			12.02.2025

	упражнениями, способы плавания на груди и спине.				
64	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1			13.02.2025
65	Перестроение в движении.	1			14.02.2025
66	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			19.02.2025
67	Стойка «мост» из положения лёжа на спине после кувырков.	1			20.02.2025
68	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1			21.02.2025
69	Гимнастический комплекс.	1			28.02.2025
70	Лазание по гимнастической скамейке.	1			05.03.2025
71	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём.	1			06.03.2025
72	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1			07.03.2025
73	Акробатические элементы.	1			12.03.2025
74	Гимнастический комплекс из 4-5 элементов.	1			13.03.2025
75	Последовательное выполнение четырёх кувырков, с броском малого мяча в мишень.	1		1	14.03.2025
76	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1			19.03.2025
77	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см). Эстафеты с элементами гимнастики.	1		1	20.03.2025

78	Элементы акробатики. Развитие выносливости.	1			21.03.2025
79	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1			02.04.2025
80	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Эстафеты.	1			03.04.2025
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. “Челночный бег” 3x10 м (сек.)	1			04.04.2025
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. “Челночный бег” 3x10 м (сек.).	1			09.04.2025
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Повышение выносливости. Подводящие упражнения.	1			10.04.2025
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Повышение выносливости. Подводящие упражнения.	1			11.04.2025
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			16.04.2025
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			17.04.2025
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			18.04.2025
88	Освоение правил и техники выполнения	1		1	23.04.2025

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Промежуточная аттестация.	1	1		24.04.2025
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			25.04.2025
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			30.04.2025
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			07.05.2025
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6 минутный бег (м).	1		1	14.05.2025
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			15.05.2025
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			16.05.2025
96	Освоение правил и техники выполнения	1			21.05.2025

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г	1			22.05.2025
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1			23.05.2025
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м.	1			28.05.2025
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м.	1		1	29.05.2025
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			30.05.2025
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			30.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	18	

4 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий легкой атлетикой.. Развитие скоростных способностей. Из истории развития физической культуры в России	1			03.09.2024
2	Из истории развития национальных видов спорта. Низкий старт. Стартовый разгон.	1			04.09.2024
3	Самостоятельная физическая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30м.	1		1	10.09.2024
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Финальное усилие. Эстафеты.	1			11.09.2024
5	Метание мяча на дальность (м). Прыжки и многоскоки.	1		1	17.09.2024
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 60м.	1		1	18.09.2024
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Стартовый контроль.	1	1		24.09.2024
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Развитие скоростно-силовых	1			25.09.2024

	способностей..				
9	Закаливание организма. Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	1			01.10.2024
10	Развитие выносливости. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			02.10.2024
11	Специальные прыжковые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			08.10.2024
12	Техника прыжка в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			09.10.2024
13	Упражнения на выносливость. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см).	1		1	15.10.2024
14	Беговые упражнения.	1			16.10.2024
15	Техника челночного бега 3x10м.(сек.)	1		1	22.10.2024
16	Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.	1			23.10.2024
17	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными и спортивными играми. Способы передачи мяча.	1			05.11.2024
18	Элементарные правила игры в баскетбол. Способы ведения и передачи мяча.	1			06.11.2024
19	Ведение, передача мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	12.11.2024

	(кол-во раз).				
20	Способы передачи мяча. Ведение.	1			13.11.2024
21	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину. «Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз).	1		1	19.11.2024
22	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			20.11.2024
23	Передача мяча одной рукой снизу. Ведение с изменением направления. Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин).	1		1	26.11.2024
24	Передача мяча в движении, передача двумя руками от плеча.	1			27.11.2024
25	Ведение мяча в движении с последующей передачей.	1			03.12.2024
26	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Броски мяча в корзину. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз).	1		1	04.12.2024
27	Ведение мяча с обведением препятствий.	1			10.12.2024
28	Передача мяча одной рукой снизу. Приседания (кол раз в мин).	1		1	11.12.2024
29	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			17.12.2024
30	Передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1			18.12.2024
31	Правила игр «Пионербол», «Волейбол». Подача мяча в «Пионерболе», волейболе.	1			24.12.2024
32	Техника приема, передачи мяча снизу в волейболе.	1			25.12.2024

33	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			14.01.2025
34	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий гимнастикой. Перекаты, кувырки.	1			15.01.2025
35	Гимнастика в Олимпийских играх. Два кувырка вперёд слитно, стойка на лопатках.	1			21.01.2025
36	Лыжи в Олимпийских играх. Способы передвижения и остановки на лыжах. Метание набивного мяча (см).	1		1	22.01.2025
37	Стойка «мост» из положения лёжа на спине, стоя. Стойка на голове.	1			28.01.2025
38	Плавание в Олимпийских играх. Кроль, брасс, дельфин. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения. Многоскоки (8 прыжков) (м,см).	1		1	29.01.2025
39	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём. Акробатический комплекс.	1			04.02.2025
40	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Метание в цель с 6 м (раз с 5 попыток).	1		1	05.02.2025
41	Комплекс ОРУ с мячами. Акробатический комплекс из 4-5 элементов.	1			11.02.2025
42	Подвижные игры с элементами гимнастики. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за	1		1	12.02.2025

	головой (кол-во раз за 1 мин).				
43	Акробатические элементы.	1			18.02.2025
44	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			19.02.2025
45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			25.02.2025
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Элементы акробатики.	1			26.02.2025
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Элементы гимнастики.	1			04.03.2025
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса. Комплекс гимнастических упражнений. Последовательное выполнение двух кувырков, с броском малого мяча в мишень, м	1		1	05.03.2025
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Повышение выносливости. Подводящие упражнения	1			11.03.2025
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см).	1		1	12.03.2025
51	Гимнастический комплекс с элементами акробатики.	1			18.03.2025
52	Эстафеты с элементами гимнастики.	1			19.03.2025
53	Техника безопасного поведения,	1			01.04.2025

	профилактика травматизма на уроках физической культуры во время освоения норм ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			02.04.2025
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			08.04.2025
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты с элементами легкой атлетики, футбола.	1		1	09.04.2025
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.04.2025
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			16.04.2025
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.04.2025

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6 минутный бег (м).	1		1	23.04.2025
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1	1		29.04.2025
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			30.04.2025
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05.2025
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты	1			07.05.2025
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты	1			13.05.2025
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			14.05.2025
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			20.05.2025
68	Праздник «Большие гонки»,	1			21.05.2025

	посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	18	

4 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Из истории развития физической культуры в России	1			05.09.2024
2	Из истории развития национальных видов спорта. Низкий старт. Стартовый разгон.	1			06.09.2024
3	Самостоятельная физическая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30м.	1		1	12.09.2024
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Финальное усилие. Эстафеты.	1			13.09.2024
5	Метание мяча на дальность (м). Прыжки	1		1	19.09.2024

	и многоскоки.				
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 60м.	1		1	20.09.2024
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Стартовый контроль.	1	1		26.09.2024
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Развитие скоростно-силовых способностей..	1			27.09.2024
9	Закаливание организма. Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	1			03.10.2024
10	Развитие выносливости. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			04.10.2024
11	Специальные прыжковые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			10.10.2024
12	Техника прыжка в длину с места. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			11.10.2024
13	Упражнения на выносливость. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см).	1		1	17.10.2024
14	Беговые упражнения.	1			18.10.2024
15	Техника челночного бега 3x10м.(сек.)	1		1	24.10.2024
16	Эстафеты с элементами	1			25.10.2024

	легкоатлетических упражнений.				
17	Правила техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными и спортивными играми. Способы передачи мяча.	1			07.11.2024
18	Элементарные правила игры в баскетбол. Способы ведения и передачи мяча.	1			08.11.2024
19	Ведение, передача мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	1		1	14.11.2024
20	Способы передачи мяча. Ведение.	1			15.11.2024
21	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину. «Пистолет» с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол раз).	1		1	21.11.2024
22	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1			22.11.2024
23	Передача мяча одной рукой снизу. Ведение с изменением направления. Прыжки со скакалкой (раз в 1 мин).	1		1	28.11.2024
24	Передача мяча в движении, передача двумя руками от плеча.	1			29.11.2024
25	Ведение мяча в движении с последующей передачей.	1			05.12.2024
26	Ловля и передача мяча в парах, тройках. Броски мяча в корзину. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз).	1		1	06.12.2024
27	Ведение мяча с обведением препятствий.	1			12.12.2024
28	Передача мяча одной рукой снизу.	1		1	13.12.2024

	Приседания (кол раз в мин).				
29	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			19.12.2024
30	Передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1			20.12.2024
31	Правила игр «Пионербол», «Волейбол». Поддача мяча в «Пионерболе», волейболе.	1			26.12.2024
32	Техника приема, передачи мяча снизу в волейболе.	1			27.12.2024
33	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1			09.01.2025
34	Техника безопасности на уроках физкультуры во время занятий гимнастикой. Перекаты, кувырки.	1			10.01.2025
35	Гимнастика в Олимпийских играх. Два кувырка вперёд слитно, стойка на лопатках.	1			16.01.2025
36	Лыжи в Олимпийских играх. Способы передвижения и остановки на лыжах. Метание набивного мяча (см).	1		1	17.01.2025
37	Стойка «мост» из положения лёжа на спине, стоя. Стойка на голове.	1			23.01.2025
38	Плавание в Олимпийских играх. Кроль, брасс, дельфин. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения. Многоскоки (8 прыжков) (м,см).	1		1	24.01.2025
39	Преодоление полосы препятствий с гимнастическим инвентарём. Акробатический комплекс.	1			30.01.2025

40	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Метание в цель с 6 м (раз с 5 попыток).	1		1	31.01.2025
41	Комплекс ОРУ с мячами. Акробатический комплекс из 4-5 элементов.	1			06.02.2025
42	Подвижные игры с элементами гимнастики. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин).	1		1	07.02.2025
43	Акробатические элементы.	1			13.02.2025
44	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			14.02.2025
45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			20.02.2025
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Элементы акробатики.	1			21.02.2025
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Элементы гимнастики.	1			27.02.2025
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса. Комплекс гимнастических упражнений. Последовательное выполнение двух кувырков, с броском малого мяча в мишень, м	1		1	28.02.2025
49	Освоение правил и техники выполнения	1			06.03.2025

	норматива комплекса ГТО. Повышение выносливости. Подводящие упражнения				
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях (см).	1		1	07.03.2025
51	Гимнастический комплекс с элементами акробатики.	1			13.03.2025
52	Эстафеты с элементами гимнастики.	1			14.03.2025
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			20.03.2025
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			21.03.2025
55	Техника безопасного поведения, профилактика травматизма на уроках физической культуры во время освоения норм ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			03.04.2025
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты с элементами легкой атлетики, футбола.	1		1	04.04.2025
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			10.04.2025

	гимнастической скамье. Подвижные игры				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			11.04.2025
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			17.04.2025
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6 минутный бег (м).	1		1	18.04.2025
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Промежуточная аттестация.	1	1		24.04.2025
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			25.04.2025
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.05.2025
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты	1			16.05.2025
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты	1			22.05.2025

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			23.05.2025
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			29.05.2025
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			30.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	18	

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

- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

Методические материалы для учителя

В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / [В. И. Лях]. — 4-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Облако знаний. Интерактивные уроки и цифровые домашние задания.

Режим доступа: <https://www.imumk.ru/>

ЯКласс. Полнофункциональная цифровая система для образовательных

организаций. Режим доступа: <https://www.yaklass.ru/>

Uchi.ru. Интерактивная образовательная онлайн-платформа. Режим
доступа: <https://uchi.ru/>

