

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского

районного муниципального образования

«Бутырская средняя общеобразовательная школа»

МОУ ИРМО "Бутырская СОШ"

РАССМОТРЕНО

МО начальных классов



Руководитель МО
Балдаева Л.А.

Приказ № 1
от «31» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Серебrenникова И.В.

Приказ № _____
от «31» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ИРМО

«Бутырская СОШ»


Асалханов А.А.

Приказ № _____
от «31» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3230832)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Бутырки 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			02.09.2024	
2	Современные физические упражнения	1			04.09.2024	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			09.09.2024	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			11.09.2024	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			16.09.2024	

6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			18.09.2024	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			23.09.24	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			25.09.2024	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			30.09.2024	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			02.10.2024	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			07.10.2024	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			09.10.2024	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			14.10.2024	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			16.10.2024	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			21.10.2024	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			23.10.2024	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			06.11.2024	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			11.11.2024	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			13.11.2024	

20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			18.11.2024	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			20.11.2024	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			25.11.2024	
23	Разучивание прыжков в группировке	1			27.11.2024	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			02.12.2024	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			04.12.2024	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			09.12.2024	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			11.12.2024	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			16.12.2024	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			18.12.2024	
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			23.12.2024	
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			25.12.2024	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			13.01.2025	
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			15.01.2025	
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			20.01.2025	

35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			22.01.2025	
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			27.01.2025	
37	Чем отличается ходьба от бега	1			29.01.2025	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			03.02.2025	
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			05.02.2025	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			17.02.2025	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			19.02.2025	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			26.02.2025	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			03.03.2025	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			05.03.2025	
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			12.03.2025	

47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			17.03.2025	
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			19.03.2025	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			31.03.2025	
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			02.04.2025	
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			07.04.2025	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			09.04.2025	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			14.04.2025	
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			16.04.2025	
55	Считалки для подвижных игр	1			21.04.2025	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			23.04.2025	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			05.05.2025	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			07.05.2025	
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			12.05.2025	

60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			14.05.2025	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			19.05.2025	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			21.05.2025	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			26.05.2025	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			26.05.2025	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			28.05.2025	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			28.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	4			

Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы физической деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7			
1.3	Организующие команды и приёмы	1			
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЯЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			04.09.2024	
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			06.09.2024	
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1			11.09.2024	
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			13.09.2024	
5	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье.	1			18.09.2024	
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			20.09.2024	

7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1			25.09.2024	
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			27.09.2024	
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			02.10.2024	
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			04.10.2024	
11	Практика проведения ролевых игр	1			09.10.2024	
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			11.10.2024	
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1			16.10.2024	
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			18.10.2024	

15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			23.10.2024	
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			25.10.2024	
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			06.11.2024	
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1			08.11.2024	
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1			13.11.2024	
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			15.11.2024	
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			20.11.2024	
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			22.11.2024	

23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			27.11.2024	
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			29.11.2024	
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			04.12.2024	
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			06.12.2024	
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1			11.12.2024	
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			13.12.2024	
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			18.12.2024	
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1			20.12.2024	
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1			25.12.2024	
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1			27.12.2024	

33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			08.01.2025	
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			10.01.2025	
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1			15.01.2025	
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1			17.01.2025	
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1			22.01.2025	
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			24.01.2025	
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			29.01.2025	
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			31.01.2025	
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			05.02.2025	
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			07.02.2025	
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			12.02.2025	

44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			14.02.2025	
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1			19.02.2025	
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1			21.02.2025	
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			26.02.2025	
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			28.02.2025	
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			05.03.2025	
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1			07.03.2025	

51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			12.03.2025	
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1			14.03.2025	
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			19.03.2025	
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			21.03.2025	
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			02.04.2025	
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			04.04.2025	
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			09.04.2025	
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1			11.04.2025	

59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1			16.04.2025	
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			18.04.2025	
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1			23.04.2025	
62	Правила дыхания в воде	1			25.04.2025	
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1			30.04.2025	
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1			07.05.2025	
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1			14.05.2025	
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			16.05.2025	
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			21.05.2025	
68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	1			23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	Устный опрос		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Устный опрос	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Устный опрос	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	Устный опрос	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	Устный опрос		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Устный опрос		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	Устный опрос	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	10	Устный опрос	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.3	Лыжная подготовка	12	Устный опрос	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивная игра «Пионербол»	12	Устный опрос	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	Устный опрос	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	Устный опрос	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		Устный опрос	04.09.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	История появления современного спорта	1		Устный опрос	06.09.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Виды физических упражнений	1		Практическая работа	11.09.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Практическая работа	13.09.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1		Устный опрос	20.09.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		Практическая работа	25.09.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Закаливание организма под душем	1		Устный опрос	27.09.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		Устный опрос	02.10.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Строевые команды и упражнения	1		Практическая работа	04.10.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Лазанье по канату	1		Практическая работа	09.10.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Практическая работа	11.10.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		Практическая работа	16.10.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Передвижения по гимнастической стенке	1		Практическая работа	18.10.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		Практическая работа	23.10.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

15	Прыжки через скакалку	1		Практическая работа	25.10.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		Практическая работа	06.11.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Ритмическая гимнастика	1		Практическая работа	08.11.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Практическая работа	13.11.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Практическая работа	15.11.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Практическая работа	20.11.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Прыжок в длину с разбега	1		Практическая работа	22.11.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Практическая работа	27.11.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

23	Броски набивного мяча	1		Практическая работа	29.11.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		Практическая работа	04.12.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Челночный бег	1		Практическая работа	06.12.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		Практическая работа	11.12.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Практическая работа	13.12.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		Практическая работа	18.12.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 500 -1000 км	1		Практическая работа	20.12.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		Практическая работа	25.12.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		Практическая работа	27.12.2024г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		Практическая работа	10.01.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		Практическая работа	15.01.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		Практическая работа	17.01.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		Практическая работа	22.01.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		Практическая работа	24.01.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

37	Повороты на лыжах способом переступания	1		Практическая работа	29.01.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Повороты на лыжах способом переступания	1		Практическая работа	31.01.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Торможение на лыжах способом «плаг» при спуске с пологого склона	1		Практическая работа	05.02.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Торможение на лыжах способом «плаг» при спуске с пологого склона	1		Практическая работа	07.02.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		Практическая работа	12.02.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		Практическая работа	14.02.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения. Правила игры в «Пионербол». «Эстафеты с волейбольными мячами».	1			19.02.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Передачи мяча в парах. Элементы игры в «Пионербол».	1			21.02.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

45	Специальные беговые упражнения. Подача и ловля мяча. Элементы игры в «Пионербол»	1			26.02.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Элементы игры в «Пионербол».	1			28.02.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Специальные беговые упражнения. Подача и ловля мяча. Элементы игры в «Пионербол»	1			05.03.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

48	Подвижные и спортивные игры". Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	1			07.03.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча.	1			12.03.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1			14.03.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах.	1			19.03.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

52	Учебная игра «Пионербол» Развитие скоростно-силовых способностей.	1			21.03.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Учебная игра «Пионербол» Приемы игры.	1			02.04.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Учебная игра «Пионербол» с техническими приемами.	1			04.04.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Практическая работа	09.04.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

56	Спортивная игра баскетбол	1		Практическая работа	11.04.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Спортивная игра баскетбол	1		Практическая работа	15.04.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Практическая работа	18.042025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Практическая работа	23.04.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Практическая работа	25.04.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Спортивная игра волейбол	1		Практическая работа	30.04.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Практическая работа	07.05.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Практическая работа	14.05.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Спортивная игра футбол	1		Практическая работа	16.05.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Спортивная игра футбол	1		Практическая работа	21.05.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Подвижные игры с приемами футбола	1		Практическая работа	23.05.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Практическая работа	28.05.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Практическая работа	29.05.2025г	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		