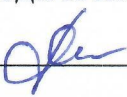


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН
МАОУ СОШ № 11**

РАССМОТРЕНО

Председатель
методического совета

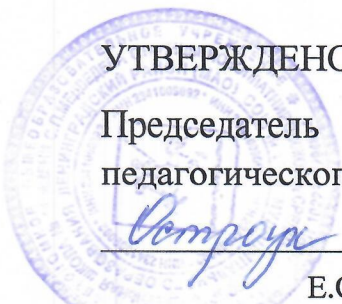


О.В. Сорока

Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель
педагогического совета



Е.С. Остроух

Протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1866294)**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов**

ст. Новоплатнировская 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут

использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

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.

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

Повороты и ходьба на месте. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на узкой площади опоры. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Подтягивание на низкой перекладине. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед с помощью. Стойка на лопатках. Опорный прыжок упор на колени, соскок взмахом рук.

Лёгкая атлетика

Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Бег с ускорением (20 м). Бег (30 м). Равномерный бег на местности. Равномерный бег (3 мин). Бег 1 км без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Челночный бег.

Подвижные и спортивные игры

Игра «К своим флажкам». Игра «Гуси-лебеди». Игра «Посадка картошки». Игра «Попади в мяч». Игра «Веревочка под ногами». Игра «Вызов номера». Игра «Птица в клетке». Игра «Прыгающие воробушки». Игра «Кто дальше бросит». Игра «Салки на одной ноге». Игра «Прыгуны и пятнашки». Игра «Невод». Игра «Западня». Игра «Зайцы, сторож и Жучка». Игра «Бег сороконожек». Игра «Зебра». Игра «Чародеи». Игра «Рыбалка». Игра «Выбей мяч». Игра «Стрельба по мишени». Игра «Увернись от мяча».

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Самбо

Самостраховка: на спину перекатом из седа (с помощью), перекатом из упора присев (с помощью), перекатом из полуприседа (с помощью), перекаты влево и вправо через лопатки, на бок перекатом из седа (с помощью), на бок перекатом из упора присев (с помощью), на бок перекатом из полуприседа (с помощью), вперед на руки, стоя на коленях. Удержания: сбоку, поперек, со стороны головы. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком, толчком, скручиванием. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетяни за черту», «Перетягивание каната», «Защита укрепления», «Каждый против каждого», «Достань камешек», «Борющаяся цепь». Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

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.

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

Повороты и ходьба на месте. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на узкой площади опоры. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Подвижная игра «альпинисты». Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед с помощью. Стойка на лопатках. Опорный прыжок упор на колени, соскок взмахом рук. Опорный прыжок упор присев, соскок взмахом рук. Комбинации из акробатических элементов.

Лёгкая атлетика

Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Бег с ускорением (20 м). Бег (30 м). Равномерный бег на местности. Равномерный бег (3 мин). Бег 1 км без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Челночный бег. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.

Подвижные игры

Игра «Гуси-лебеди», Игра «Посадка картошки». Игра «Попади в мяч». Игра «Веревочка под ногами». Игра «Вызов номера». Игра «Птица в клетке». Игра «Салки на одной ноге». Игра «Прыгающие воробушки». Игра «Кто дальше бросит». Игра «Птица в клетке». Игра «Невод»

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

Самбо

Самостраховка: на спину перекатом из седа (с помощью), перекатом из упора присев (с помощью), перекатом из полуприседа (с помощью), перекаты влево и вправо через лопатки, на бок перекатом из седа (с помощью), на бок перекатом из упора присев (с помощью), на бок перекатом из полуприседа (с помощью), вперед на руки, стоя на коленях. Удержания: сбоку, поперек, со стороны головы. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком, толчком, скручиванием. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку,

одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Каждый против каждого», Учебные схватки с колен

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.

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

Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Опорный прыжок в упор присев, соскок взмахом рук.

Лёгкая атлетика

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Равномерный бег на местности. Равномерный бег (5 мин). Бег 1 км без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок в длину с полного разбега. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Челночный бег. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Подвижные и спортивные игры

Игра «Гуси-лебеди». Игра «Посадка картошки».Игра «Попади в мяч».Игра «Веребочка под ногами». Игра «Вызов номера». Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок двумя руками от груди. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах.Прием снизу двумя руками. Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

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. 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

Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.2 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине с помощью. Кувырок назад.Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок с разбега способом «согнув ноги».Опорный прыжок в упор присев, соскок взмахом рук.

Лёгкая атлетика

Бег с ускорением (30м). Бег (60 м).Равномерный бег на местности. Равномерный бег (6 мин). Равномерный бег на местности до 1 км. Бег 1 км

без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок в длину с короткого разбега.. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок большого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры

Игра «Птица в клетке». Игра «К своим флажкам» Игра «К своим флажкам» Игра «Посадка картошки» Игра «Попади в мяч». Игра «Веревочка под ногами» Игра «Вызов номера». Баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, ловля и передача мяча в кругу, ведение мяча в движении бегом, бросок двумя руками от груди, тактические действия в защите и нападении. Волейбол. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача в парах. Мяч набрасывает партнер. Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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;

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- уметь выполнять самостраховки и удержания, выведения из равновесия при изучении спортивной борьбы самбо

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
- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- уметь выполнять самостраховки и удержания, выведения из равновесия при изучении спортивной борьбы самбо

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах),
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

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, 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 согнув ноги ;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол 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	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	0	1	Поле для свободного ввода

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	24	0	24	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	0	21	Поле для свободного ввода
2.4	самбо	33	0	33	
Итого по разделу		86			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	7	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	1	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	32	0	32	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные игры	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.4	самбо	34	0	34	
Итого по разделу		86			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	

3 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1	1	0	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	28	0	28	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	3	65	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

4 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	1	1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	0	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	28	0	28	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Понятие "физическая культура" как занятия физическими упражнениями и спортом , физическое развитие и физическая подготовка	1	0	1		Поле для свободного ввода1
2	Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта самбо	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4	Бег с ускорением (20 м).	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5	Бег (30 м).	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6	самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7	Равномерный бег на местности.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8	Равномерный бег (3мин).	1	0	1		Поле для свободного ввода1
9	самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10	Бег 1 км без учета времени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

12	самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1		Поле для свободного ввода1
14	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
15	Перекаты влево и вправо через лопатки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
19	Челночный бег	1	0	1		Поле для свободного ввода1
20	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		Поле для свободного ввода1

21	Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
22	Основные правила, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
23	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	1	0	1		Поле для свободного ввода1
24	самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
26	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		Поле для свободного ввода1

27	Самостраховка вперед на руки, стоя на коленях	1	0	1		Поле для свободного ввода1
28	Игра «К своим флажкам»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
29	Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1		Поле для свободного ввода1
30	Удержания: сбоку	1	0	1		Поле для свободного ввода1
31	Игра «Посадка картошки»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
32	Игра «Попади в мяч».	1	0	1		Поле для свободного ввода1
33	Удержания: со стороны головы,	1	0	1		Поле для свободного ввода1
34	Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
35	Игра «Вызов номера»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
36	Удержания:поперек	1	0	1		Поле для свободного ввода1
37	Игра «Птица в клетке».	1	0	1		Поле для свободного ввода1
38	Игра «Прыгающие воробушки»	1	0	1		Поле для свободного ввода1

39	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку	1	0	1		Поле для свободного ввода1
40	Игра «Кто дальше бросит»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
41	Игра «Салки на одной ноге»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
42	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
43	Игра «Прыгуны и пятнашки»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
44	Игра «Невод»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
45	Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1	0	1		Поле для свободного ввода1
46	Игра «Западня»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
47	Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	1	0	1		Поле для свободного ввода1

48	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	0	1		Поле для свободного ввода1
49	Игра «Бег сороконожек»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
50	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	0	1		Поле для свободного ввода1
51	Выведение партнера, стоящего на коленях рывком	1	0	1		Поле для свободного ввода1
52	Игра «Зебра».	1	0	1		Поле для свободного ввода1
53	Игра «Чародеи».	1	0	1		Поле для свободного ввода1
54	Выведение партнера, стоящего на коленях скручиванием	1	0	1		Поле для свободного ввода1
55	Игра «Рыбалка».	1	0	1		Поле для свободного ввода1
56	Игра «Выбей мяч».	1	0	1		Поле для свободного ввода1

57	Выведение партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
58	Игра «Стрельба по мишени»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
59	Игра «Увернись от мяча»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
60	Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия	1	0	1		Поле для свободного ввода1
61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Повороты и ходьба на месте	1	0	1		Поле для свободного ввода1
62	Лазание по гимнастической стенке	1	0	1		Поле для свободного ввода1

63	Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1		Поле для свободного ввода1
64	Упражнения в равновесии на узкой площади опоры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
65	Упражнения в висе на гимнастической стенке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
66	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
67	Подтягивание на низкой перекладине	1	0	1		Поле для свободного ввода1

68	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед с помощью	1	0	1		Поле для свободного ввода1
69	С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру	1	0	1		Поле для свободного ввода1
70	Стойка на лопатках	1	0	1		Поле для свободного ввода1
71	Опорный прыжок упор на колени, соскок взмахом рук	1	0	1		Поле для свободного ввода1

72	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1		Поле для свободного ввода1
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1

75	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Бой петухов»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
76	Осанка, комплексы упражнений для правильного ее развития	1	0	1		Поле для свободного ввода1
77	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег	1	0	1		Поле для свободного ввода1

78	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской «Перетяни за черту»,	1	0	1		Поле для свободного ввода1
79	Бег с ускорением (20 м).	1	0	1		Поле для свободного ввода1
80	Бег (30 м).	1	0	1		Поле для свободного ввода1
81	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской «Перетягивание каната»	1	0	1		Поле для свободного ввода1

82	Равномерный бег на местности.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
83	Равномерный бег (3мин).	1	0	1		Поле для свободного ввода1
84	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской «Защита укрепления»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
85	Бег 1 км без учета времени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
86	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

87	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Каждый против каждого»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
88	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1		Поле для свободного ввода1
89	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
90	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Достань камешек»	1	0	1		Поле для свободного ввода1

91	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
92	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	0	1		Поле для свободного ввода1
93	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской «Борющаяся цепь»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
96	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
97	Физические упражнения для утренней зарядки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
99	Учебные схватки с колен	1	0	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	01.09.2023	Поле для свободного ввода1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	0	1	04.09.2023	Поле для свободного ввода1
3	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо .Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1	0	1	06.09.2023	Поле для свободного ввода1
4	Челночный бег	1	0	1	08.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Бег (30 м).	1	0	1	11.09.2023	Поле для свободного ввода1

6	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью)	1	0	1	13.09.2023	Поле для свободного ввода1
7	Бег с ускорением (20 м)	1	0	1	15.09.2023	Поле для свободного ввода1
8	Равномерный бег на местности.	1	0	1	18.09.2023	Поле для свободного ввода1
9	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	0	1	20.09.2023	Поле для свободного ввода1
10	Равномерный бег (3мин).	1	0	1	22.09.2023	Поле для свободного ввода1
11	Бег 1 км без учета времени	1	0	1	25.09.2023	Поле для свободного ввода1
12	Перекаты влево и вправо через лопатки	1	0	1	27.09.2023	Поле для свободного ввода1
13	Прыжки в длину с места.	1	0	1	29.09.2023	Поле для свободного ввода1
14	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	0	1	02.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью)	1	0	1	04.10.2023	Поле для свободного ввода1

16	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	0	1	06.10.2023	Поле для свободного ввода1
17	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1	09.10.2023	Поле для свободного ввода1
18	Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью)	1	0	1	11.10.2023	Поле для свободного ввода1
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1	0	1	13.10.2023	Поле для свободного ввода1
20	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	0	1	16.10.2023	Поле для свободного ввода1
21	Самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1	0	1	18.10.2023	Поле для свободного ввода1
22	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	20.10.2023	Поле для свободного ввода1
23	Метание набивного мяча	1	0	1	23.10.2023	Поле для свободного ввода1
24	Удержания сбоку	1	0	1	25.10.2023	Поле для свободного ввода1

25	Прыжок с высоты (до 40 см)	1	0	1	27.10.2023	Поле для свободного ввода1
26	Зарождение Олимпийских игр древности	1	0	1	06.11.2023	Поле для свободного ввода1
27	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо .Удержания со стороны головы	1	0	1	08.11.2023	Поле для свободного ввода1
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам», Эстафеты.	1	0	1	10.11.2023	Поле для свободного ввода1
29	Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	0	1	13.11.2023	Поле для свободного ввода1
30	Удержание поперек	1	0	1	15.11.2023	Поле для свободного ввода1
31	Игра «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1	17.11.2023	Поле для свободного ввода1
32	Игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	1	20.11.2023	Поле для свободного ввода1

33	Варианты уходов от удержаний	1	0	1	22.11.2023	Поле для свободного ввода1
34	Игра «Веребочка под ногами». Эстафеты	1	0	1	24.11.2023	Поле для свободного ввода1
35	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1	27.11.2023	Поле для свободного ввода1
36	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку	1	0	1	29.11.2023	Поле для свободного ввода1
37	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	0	1	01.12.2023	Поле для свободного ввода1
38	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	0	1	04.12.2023	Поле для свободного ввода1
39	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри)	1	0	1	06.12.2023	Поле для свободного ввода1

40	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1	0	1	08.12.2023	Поле для свободного ввода1
41	Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты	1	0	1	11.12.2023	Поле для свободного ввода1
42	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Рубежная диагностическая работа	1	0	1	13.12.2023	Поле для свободного ввода1
43	Игра «Птица в клетке» Эстафеты.	1	1	0	15.12.2023	Поле для свободного ввода1
44	Игра «Невод», Эстафеты.	1	0	1	18.12.2023	Поле для свободного ввода1
45	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1	0	1	20.12.2023	Поле для свободного ввода1
46	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	22.12.2023	Поле для свободного ввода1

47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	25.12.2023	Поле для свободного ввода1
48	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1	29.12.2023	Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	27.12.2023	Поле для свободного ввода1
50	Физические качества человека: сила, способы ее измерения	1	0	1	10.01.2024	Поле для свободного ввода1

51	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием	1	0	1	12.01.2024	Поле для свободного ввода1
52	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой Упражнения в равновесии на узкой площади опоры	1	0	1	15.01.2024	Поле для свободного ввода1
53	Упражнения в висе на гимнастической стенке Подвижная игра «альпинисты».	1	0	1	17.01.2024	Поле для свободного ввода1
54	Выведение в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1	19.01.2024	Поле для свободного ввода1

55	Перекаты в группировке из упора присев	1	0	1	22.01.2024	Поле для свободного ввода1
56	Кувырок вперед с помощью	1	0	1	24.01.2024	Поле для свободного ввода1
57	Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1	26.01.2024	Поле для свободного ввода1
58	Стойка на лопатках	1	0	1	29.01.2024	Поле для свободного ввода1
59	Комбинации из акробатических элементов	1	0	1	31.01.2024	Поле для свободного ввода1
60	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	0	1	02.02.2024	Поле для свободного ввода1

61	Опорный прыжок упор на колени, соскок взмахом рук.	1	0	1	05.02.2024	Поле для свободного ввода1
62	Опорный прыжок упор присев, соскок взмахом рук	1	0	1	07.02.2024	Поле для свободного ввода1
63	С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру	1	0	1	09.02.2024	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	12.02.2024	Поле для свободного ввода1

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	14.02.2024	Поле для свободного ввода1
66	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг»	1	0	1	16.02.2024	Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	19.02.2024	Поле для свободного ввода1

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	21.02.2024	Поле для свободного ввода1
69	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Бой петухов»	1	0	1	26.02.2024	Поле для свободного ввода1

70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	28.02.2024	Поле для свободного ввода1
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	01.03.2024	Поле для свободного ввода1

72	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Достань камешек»,	1	0	1	04.03.2024	Поле для свободного ввода1
73	Физические качества человека : быстрота , выносливость и способы их измерения	1	0	1	06.03.2024	Поле для свободного ввода1
74	Физические качества: гибкость, координация и способы их измерения	1	0	1	11.03.2024	Поле для свободного ввода1

75	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Перетяни за черту»	1	0	1	13.03.2024	Поле для свободного ввода1
76	Закаливание организма обтиранием	1	0	1	15.03.2024	Поле для свободного ввода1
77	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	18.03.2024	Поле для свободного ввода1
78	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Борющаяся цепь»	1	0	1	20.03.2024	Поле для свободного ввода1

79	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	0	1	22.03.2024	Поле для свободного ввода1
80	Челночный бег	1	0	1	01.04.2024	Поле для свободного ввода1
81	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Цепи кованы»	1	0	1	03.04.2024	Поле для свободного ввода1
82	Бег (30 м).	1	0	1	05.04.2024	Поле для свободного ввода1
83	Бег с ускорением (20 м).	1	0	1	08.04.2024	Поле для свободного ввода1

84	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Перетягивание каната»	1	0	1	10.04.2024	Поле для свободного ввода1
85	Равномерный бег на местности.	1	0	1	12.04.2024	Поле для свободного ввода1
86	Равномерный бег (3мин)	1	0	1	15.04.2024	Поле для свободного ввода1
87	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Вытолкни за круг»,	1	0	1	17.04.2024	Поле для свободного ввода1

88	Бег 1 км без учета времени	1	0	1	19.04.2024	Поле для свободного ввода1
89	Прыжки в длину с места	1	0	1	22.04.2024	Поле для свободного ввода1
90	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской «Защита укрепления»	1	0	1	24.04.2024	Поле для свободного ввода1
91	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Итоговая диагностическая работа	1	1	0	26.04.2024	Поле для свободного ввода1
92	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	0	1	29.04.2024	Поле для свободного ввода1

93	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарн ых полководцев , воинов земли русской «Каждый против каждого»	1	0	1	03.05.2024	Поле для свободного ввода1
94	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	0	1	06.05.2024	Поле для свободного ввода1
95	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1	08.05.2024	Поле для свободного ввода1
96	Игровые задания на уход от удержания	1	0	1	10.05.2024	Поле для свободного ввода1
97	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1	0	1	13.05.2024	Поле для свободного ввода1
98	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	0	1	15.05.2024	Поле для свободного ввода1
99	Комбинированные переворачивания с вариантами	1	0	1	17.05.2024	Поле для свободного ввода1

	удержаний					
100	Метание набивного мяча	1	0	1	20.05.2024	Поле для свободного ввода1
101	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	22.05.2024	Поле для свободного ввода1
102	Учебные схватки с колен	1	0	1	24.05.2024	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100		

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	05.09.2023	Поле для свободного ввода1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег	1	0	1	07.09.2023	Поле для свободного ввода1
3	Бег (60 м).	1	0	1	12.09.2023	Поле для свободного ввода1
4	Бег с ускорением (30 м).	1	0	1	14.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Равномерный бег на местности.	1	0	1	19.09.2023	Поле для свободного ввода1
6	Равномерный бег (5мин).	1	0	1	21.09.2023	Поле для свободного ввода1
7	Бег 1 км без учета времени	1	0	1	26.09.2023	Поле для свободного ввода1
8	Прыжки в длину с места.	1	0	1	28.09.2023	Поле для свободного ввода1

9	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	0	1	03.10.2023	Поле для свободного ввода1
10	Прыжок в длину с полного разбега.	1	0	1	05.10.2023	Поле для свободного ввода1
11	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1	1	0	10.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1	12.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Стартовая диагностическая работа	1	0	1	17.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	0	1	19.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	24.10.2023	Поле для свободного ввода1
16	История появления современного спорта	1	0	1	26.10.2023	Поле для свободного ввода1

17	Виды физических упражнений , используемых на уроках физической культуры.	1	0	1	07.11.2023	Поле для свободного ввода1
18	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игра «К своим флажкам», Эстафеты.	1	0	1	09.11.2023	Поле для свободного ввода1
19	Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	0	1	14.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Игра «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1	16.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	Игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	1	21.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	0	1	23.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1	28.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	Ловля и передача мяча на месте	1	0	1	30.11.2023	Поле для свободного ввода1

25	Ловля и передача мяча в движении	1	0	1	05.12.2023	Поле для свободного ввода1
26	Ловля и передача мяча приставным шагом	1	0	1	07.12.2023	Поле для свободного ввода1
27	Ведение мяч в движении шагом бегом. Рубежная диагностическая работа	1	1	0	12.12.2023	Поле для свободного ввода1
28	Бросок двумя руками от груди	1	0	1	14.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	Перемещения в волейболе . Ходьба и бег по сигналу.	1	0	1	19.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Передача мяча подброшенного партнером	1	0	1	21.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	Передача в парах	1	0	1	26.12.2023	Поле для свободного ввода1
32	Прием снизу двумя руками.	1	0	1	28.12.2023	Поле для свободного ввода1
33	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1	0	1	09.01.2024	Поле для свободного ввода1

34	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	11.01.2024	Поле для свободного ввода1
35	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Группировка. Перекаты в группировке	1	0	1	16.01.2024	Поле для свободного ввода1
36	Кувырок вперед.	1	0	1	18.01.2024	Поле для свободного ввода1
37	2 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках.	1	0	1	23.01.2024	Поле для свободного ввода1
38	Акробатическая комбинация	1	0	1	25.01.2024	Поле для свободного ввода1
39	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м)	1	0	1	30.01.2024	Поле для свободного ввода1
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	0	1	01.02.2024	Поле для свободного ввода1

41	Опорный прыжок в упор на коленях, соскок с взмахом рук.	1	0	1	06.02.2024	Поле для свободного ввода1
42	Опорный прыжок в упор присев, соскок взмахом рук	1	0	1	08.02.2024	Поле для свободного ввода1
43	Дозирование физических упражнений для комплексов утренней зарядки	1	0	1	13.02.2024	Поле для свободного ввода1
44	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	15.02.2024	Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	20.02.2024	Поле для свободного ввода1

46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	22.02.2024	Поле для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	27.02.2024	Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	29.02.2024	Поле для свободного ввода1

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	05.03.2024	Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	07.03.2024	Поле для свободного ввода1
51	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	0	1	12.03.2024	Поле для свободного ввода1

52	Дозирование физических упражнений при развитии физических качеств	1	0	1	14.03.2024	Поле для свободного ввода1
53	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	0	1	19.03.2024	Поле для свободного ввода1
54	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после нагрузки	1	0	1	21.03.2024	Поле для свободного ввода1
55	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1	0	1	02.04.2024	Поле для свободного ввода1
56	Челночный бег	1	0	1	04.04.2024	Поле для свободного ввода1
57	Бег (60 м).	1	0	1	09.04.2024	Поле для свободного ввода1
58	Бег с ускорением (30 м)	1	0	1	11.04.2024	Поле для свободного ввода1
59	Равномерный бег на местности.	1	0	1	16.04.2024	Поле для свободного ввода1

60	Равномерный бег (5мин).	1	0	1	18.04.2024	Поле для свободного ввода1
61	Бег 1 км без учета времени. Итоговая диагностическая работа	1	1	0	23.04.2024	Поле для свободного ввода1
62	Прыжки в длину с места.	1	0	1	25.04.2024	Поле для свободного ввода1
63	Прыжок в длину с короткого разбега	1	0	1	02.05.2024	Поле для свободного ввода1
64	Прыжок в длину с полного разбега	1	0	1	07.05.2024	Поле для свободного ввода1
65	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1	14.05.2024	Поле для свободного ввода1
66	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	16.05.2024	Поле для свободного ввода1
67	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	0	1	21.05.2024	Поле для свободного ввода1
68	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	23.05.2024	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	04.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на скорость 30м	1	0	1	06.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Бег на скорость 60м	1	0	1	11.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Равномерный бег на местности до 1 км	1	0	1	13.09.2024	Поле для свободного ввода1
5	Равномерный бег (6 мин).	1	0	1	18.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Бег 1 км без учета времени	1	0	1	20.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Прыжки в длину с места.	1	0	1	25.09.2024	Поле для свободного ввода1

8	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	0	1	27.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	0	1	02.10.2024	Поле для свободного ввода1
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1	0	04.10.2024	Поле для свободного ввода1
11	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1	09.10.2024	Поле для свободного ввода1
12	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	11.10.2024	Поле для свободного ввода1
13	Метание малого мяча в вертикальную цель. Стартовая диагностическая работа	1	0	1	16.10.2024	Поле для свободного ввода1
14	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	18.10.2024	Поле для свободного ввода1
15	Бросок большого мяча на дальность	1	0	1	23.10.2024	Поле для свободного ввода1

16	Развитие национальных видов спорта в России	1	0	1	25.10.2024	Поле для свободного ввода1
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми .Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	0	1	06.11.2024	Поле для свободного ввода1
18	Физическая подготовка	1	0	1	08.11.2024	Поле для свободного ввода1
19	Игра «К своим флажкам», Эстафеты.	1	0	1	13.11.2024	Поле для свободного ввода1
20	Игра «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1	15.11.2024	Поле для свободного ввода1
21	Игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	1	20.11.2024	Поле для свободного ввода1
22	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	0	1	22.11.2024	Поле для свободного ввода1
23	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1	27.11.2024	Поле для свободного ввода1

24	Баскетбол.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	0	1	29.11.2024	Поле для свободного ввода1
25	Ловля и передача мяча в кругу.	1	0	1	04.12.2024	Поле для свободного ввода1
26	Ведение мяча в движении бегом	1	0	1	06.12.2024	Поле для свободного ввода1
27	Бросок двумя руками от груди.	1	0	1	11.12.202	Поле для свободного ввода1
28	Тактические действия в защите и нападении	1	0	1	13.12.202	Поле для свободного ввода1
29	Волейбол.Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Рубежная диагностическая работа	1	1	0	18.12.2024	Поле для свободного ввода1
30	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1	0	1	20.12.2024	Поле для свободного ввода1

31	Передача в парах. Мяч набрасывает партнер	1	0	1	25.12.2024	Поле для свободного ввода1
32	Передача мяча, подброшенного над собой и партнером	1	0	1	27.12.2024	Поле для свободного ввода1
33	Передачи мяча разными способами во встречных колоннах	1	0	1	10.01.2025	Поле для свободного ввода1
34	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	0	1	15.01.2025	Поле для свободного ввода1
35	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Группировка. Перекаты в группировке	1	0	1	17.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Кувырок вперед.	1	0	1	22.01.2025	Поле для свободного ввода1
37	2 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках.	1	0	1	24.01.2025	Поле для свободного ввода1

38	Мост из положения лежа на спине с помощью. Кувырок назад.	1	0	1	29.01.2025	Поле для свободного ввода1
39	Акробатическая комбинация	1	0	1	31.01.2025	Поле для свободного ввода1
40	Лазание по канату в три приема.	1	0	1	05.02.2025	Поле для свободного ввода1
41	Опорный прыжок с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	07.02.2025	Поле для свободного ввода1
42	Опорный прыжок в упор присев, соскок с взмахом рук.	1	0	1	12.02.2025	Поле для свободного ввода1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	14.02.2025	Поле для свободного ввода1

44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	19.02.2025	Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	21.02.2025	Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	26.02.2025	Поле для свободного ввода1

47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	28.02.2025	Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	05.02.2025	Поле для свободного ввода1
49	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	07.03.2025	Поле для свободного ввода1

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	12.03.2025	Поле для свободного ввода1
51	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	0	1	14.03.2025	Поле для свободного ввода1
52	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения	1	0	1	19.03.2025	Поле для свободного ввода1
53	Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью	1	0	1	21.03.2025	Поле для свободного ввода1

54	Закаливающие процедуры, купание в естественных водоемах .	1	0	1	02.04.2025	Поле для свободного ввода1
55	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой . Бег на скорость 30м	1	0	1	04.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Бег на скорость 60м	1	0	1	09.04.2025	Поле для свободного ввода1
57	Равномерный бег на местности до 1 км	1	0	1	11.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	Равномерный бег (6 мин).	1	0	1	16.04.2025	Поле для свободного ввода1
59	Бег 1 км без учета времени	1	0	1	18.04.2025	Поле для свободного ввода1
60	Прыжки в длину с места. Итоговая диагностическая работа	1	1	0	23.04.2025	Поле для свободного ввода1
61	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	0	1	25.04.2025	Поле для свободного ввода1
62	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	0	1	30.04.2025	Поле для свободного ввода1

63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	02.05.2025	Поле для свободного ввода1
64	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1	07.05.2025	Поле для свободного ввода1
65	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1	14.05.2025	Поле для свободного ввода1
66	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	16.05.2025	Поле для свободного ввода1
67	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	21.05.2025	Поле для свободного ввода1
68	Бросок большого мяча на дальность	1	0	1	23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

