

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Отдел образования Исполнительного комитета Сармановского

муниципального района

МБОУ "Старомензелябашская ООШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

—

Н.М.Кызрачева

[Номер приказа] от «26»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

—

Э.А.Ильгамова

[Номер приказа] от «26»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

—

Э.С.Каюмова

[Номер приказа] от «26»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6112489)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Старый Мензелябаш 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

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 физкультурминутки 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, перекиды 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.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении 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 поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

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 физкультурминуток, 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:

- 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;

- 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.

2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 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	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	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			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках	1				Поле для

	физической культуры, общие понятия о видах гимнастики					свободного ввода1
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
12	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1

16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Поле для свободного ввода1
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
19	Переноска лыж к месту занятия	1				Поле для свободного ввода1
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1

24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
31	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1

33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Поле для свободного ввода1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1				Поле для свободного ввода1

	цель					
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Поле для свободного ввода1
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
47	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
49	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1

50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Не попадай в болото»	1				Поле для свободного ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Не попадай в болото»	1				Поле для свободного ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1

59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История возникновения физических упражнений	1			02.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1			07.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Основы здорового образа жизни	1			09.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	История физической культуры и спорта России (СССР)	1			14.09.2024	Поле для свободного ввода1
5	Физическое развитие и его измерение	1			16.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Физическое развитие и его измерение.	1			21.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Физические качества человека	1			23.09.2024	Поле для свободного ввода1

17	Закрепление техники прыжков в длину	1			09.11.2024	Поле для свободного ввода1
18	Лёгкоатлетические эстафеты	1			11.11.2024	Поле для свободного ввода1
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			16.11.2024	Поле для свободного ввода1
20	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1			18.11.2024	Поле для свободного ввода1
21	Разучивание строевых упражнений	1			23.11.2024	Поле для свободного ввода1
22	Разучивание строевых упражнений	1			25.11.2024	Поле для свободного ввода1
23	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1			30.11.2024	Поле для свободного ввода1
24	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1			02.12.2024	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения со скакалкой	1				Поле для

					07.12.2024	свободного ввода1
26	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1			09.12.2024	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			14.12.2024	Поле для свободного ввода1
28	Гимнастические эстафеты	1			16.12.2024	Поле для свободного ввода1
29	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			21.12.2024	Поле для свободного ввода1
30	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1			23.12.2024	Поле для свободного ввода1
31	Игры на развитие физических качеств	1			28.12.2024	Поле для свободного ввода1
32	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1			11.01.2025	Поле для свободного ввода1
33	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1			13.01.2025	Поле для свободного ввода1

34	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления	1			18.01.2025	Поле для свободного ввода1
35	Эстафеты с мячом	1			20.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Сюжетно-ролевые игры	1			25.01.2025	Поле для свободного ввода1
37	Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			27.01.2025	Поле для свободного ввода1
38	Разучивание техники спуска с небольшого склона в основной стойке	1			01.02.2025	Поле для свободного ввода1
39	Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке	1			03.02.2025	Поле для свободного ввода1
40	Разучивание техники торможения	1			08.02.2025	Поле для свободного ввода1
41	Закрепление техники торможения	1			10.02.2025	Поле для свободного ввода1
42	Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении	1			15.02.2025	Поле для свободного ввода1

43	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1			17.02.2025	Поле для свободного ввода1
44	Разучивание техники классических лыжных ходов	1			22.02.2025	Поле для свободного ввода1
45	Закрепление техники классических лыжных ходов. Передвижение по учебной дистанции	1			24.02.2025	Поле для свободного ввода1
46	Подвижные игры и эстафеты	1			01.03.2025	Поле для свободного ввода1
47	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			03.03.2025	Поле для свободного ввода1
48	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность	1			10.03.2025	Поле для свободного ввода1
49	Подвижные игры на основе волейбола	1			15.03.2025	Поле для свободного ввода1
50	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты	1			17.03.2025	Поле для свободного ввода1
51	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча	1			05.04.2025	Поле для свободного ввода1

52	Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты	1			07.04.2025	Поле для свободного ввода1
53	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам	1			12.04.2025	Поле для свободного ввода1
54	Сюжетно-ролевые игры	1			14.04.2025	Поле для свободного ввода1
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			19.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1			21.04.2025	Поле для свободного ввода1
57	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1			26.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	Равномерный бег, бег с ускорением	1			28.04.2025	Поле для свободного ввода1
59	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1			03.05.2025	Поле для свободного ввода1
60	Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу	1			05.05.2025	Поле для свободного ввода1

61	Режим дня	1			05.05.2025	Поле для свободного ввода1
62	Закаливание организма	1			10.05.2025	Поле для свободного ввода1
63	Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для самостоятельных занятий	1			12.05.2025	Поле для свободного ввода1
64	Профилактика нарушений зрения	1			12.05.2025	Поле для свободного ввода1
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			17.05.2025	Поле для свободного ввода1
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			19.05.2025	Поле для свободного ввода1
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			24.05.2025	Поле для свободного ввода1
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1			24.05.2025	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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				Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1

8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
10	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
15	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного

						ввода1
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
17	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
21	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
23	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного

						ввода1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
25	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1

32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1

41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Поле для свободного ввода1
43	Правила поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				Поле для свободного ввода1
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1

50	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода 1
51	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода 1
52	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода 1
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1				Поле для свободного ввода 1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Поле для свободного ввода 1
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода 1
56	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода 1
57	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода 1
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода 1

59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
64	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
65	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1				Поле для свободного ввода1

	(тестов) 2-3 ступени					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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			02.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			07.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1			09.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1			14.09.2024	Поле для свободного ввода1
5	Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1			16.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1			21.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1			23.09.2024	Поле для свободного ввода1

17	Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание"	1			09.11.2024	Поле для свободного ввода1
18	Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование	1			11.11.2024	Поле для свободного ввода1
19	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1			16.11.2024	Поле для свободного ввода1
20	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1			18.11.2024	Поле для свободного ввода1
21	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			23.11.2024	Поле для свободного ввода1
22	Страховка и само страховка на уроках гимнастики	1			25.11.2024	Поле для свободного ввода1
23	Строевые упражнения	1			30.11.2024	Поле для свободного ввода1
24	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1			02.12.2024	Поле для свободного ввода1
25	Разучивание техники опорного прыжка	1			07.12.2024	Поле для свободного ввода1

26	Закрепление техники опорного прыжка	1			09.12.2024	Поле для свободного ввода 1
27	Закрепление техники лазания по канату	1			14.12.2024	Поле для свободного ввода 1
28	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1			16.12.2024	Поле для свободного ввода 1
29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1			21.12.2024	Поле для свободного ввода 1
30	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1			23.12.2024	Поле для свободного ввода 1
31	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			28.12.2024	Поле для свободного ввода 1
32	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1			11.01.2025	Поле для свободного ввода 1
33	Подвижные игры общефизической подготовки	1			13.01.2025	Поле для свободного ввода 1
34	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			18.01.2025	Поле для свободного ввода 1

35	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	1			20.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Применение раннее выученных технических элементов баскетбола в процессе игровой деятельности	1			25.01.2025	Поле для свободного ввода1
37	Подвижные игры на развитие физических качеств	1			27.01.2025	Поле для свободного ввода1
38	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	1			01.02.2025	Поле для свободного ввода1
39	Разучивание техники нижней боковой подачи. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху	1			03.02.2025	Поле для свободного ввода1
40	Закрепление техники нижней боковой подачи	1			08.02.2025	Поле для свободного ввода1
41	Подвижные игры с элементами волейбола	1			10.02.2025	Поле для свободного ввода1
42	Эстафета с волейбольными мячами	1			15.02.2025	Поле для свободного ввода1
43	Остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами	1			17.02.2025	Поле для свободного

	футбола					ввода1
44	Применение ранее выученных технических элементов футбола в процессе игровой деятельности	1			22.02.2025	Поле для свободного ввода1
45	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			24.02.2025	Поле для свободного ввода1
46	Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1			01.03.2025	Поле для свободного ввода1
47	Закрепление техники поворот на месте. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1			03.03.2025	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание техники поворот в движении. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1			10.03.2025	Поле для свободного ввода1
49	Закрепление техники торможений	1			15.03.2025	Поле для свободного ввода1
50	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1			17.03.2025	Поле для свободного ввода1
51	Разучивание техники переходов с хода на ход	1			05.04.2025	Поле для свободного ввода1
52	Совершенствование техники	1				Поле для

	подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции				07.04.2025	свободного ввода1
53	Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции	1			12.04.2025	Поле для свободного ввода1
54	Подвижные игры и эстафеты	1			14.04.2025	Поле для свободного ввода1
55	Основы техники безопасности на занятиях плаванием	1			19.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Подводящие упражнения для освоения в водной среде	1			21.04.2025	Поле для свободного ввода1
57	Технические элементы способов плавания	1			26.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	Упражнения ознакомительного плавания	1			28.04.2025	Поле для свободного ввода1
59	Разучивание техники упражнений на скольжение	1			03.05.2025	Поле для свободного ввода1
60	Разучивание техники упражнений на всплытие	1			05.05.2025	Поле для свободного ввода1

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

