

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Дрожжановского района

Республике Татарстан

Новоильмовская сош

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Карсакова Т.М.
Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

руководителя по УВР
 Долгов И.П.
Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Новоильмовская СОШ»
 Мискин В.А.
Приказ №124 от
«28» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID9531478)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2-4 класса

с. Новое Ильмово. 2025 г.

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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, 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;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

2 КЛАСС

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

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	18			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	19			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	36			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		89			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

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

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			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	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	4			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	2			Поле для свободного ввода

	тела				
1.2	Закаливание организма	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	15			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	7			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	34			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		89			
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	102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	0		04.09.25	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	05.09.25	Поле для свободного ввода1
3	Основы здорового образа жизни	1	0	1	06.09.25	Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1	0	1	07.09.25	Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1	0	1	11.09.25	Поле для свободного ввода1
6	Составление дневника самоконтроля	1	0	1	12.09.25	Поле для свободного

						ввода1
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	13.09.25	Поле для свободного ввода1
8	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	0	1	18.09.25	Поле для свободного ввода1
9	Прыжковые и беговые упражнения	1	0	1	19.09.25	Поле для свободного ввода1
10	Бег и ходьба в равномерном темпе	1	0	1	20.09.25	Поле для свободного ввода1
11	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	25.09.25	Поле для свободного ввода1
12	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	26.09.25	Поле для свободного ввода1
13	Разучивание техники прыжков в высоту	1	0	1	27.09.25	Поле для свободного ввода1
14	Беговые сложно-координационные упражнения	1	0	1	01.10.25	Поле для свободного

						ввода1
15	Закрепление техники прыжков в длину	1	0	1	03.10.25	Поле для свободного ввода1
16	Лёгкоатлетические эстафеты	1	0	1	04.10.25	Поле для свободного ввода1
17	Режим дня	1	0	1	08.10.25	Поле для свободного ввода1
18	Закаливание организма	1	0	1	10.10.25	Поле для свободного ввода1
19	Осанка и способы её укрепления	1	0	1	11.10.25	Поле для свободного ввода1
20	Профилактика нарушений зрения	1	0	1	15.10.25	Поле для свободного ввода1
21	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1	17.10.25	Поле для свободного ввода1
22	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	18.10.25	Поле для свободного

						ввода1
23	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1	0	1	22.10.25	Поле для свободного ввода1
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	24.10.25	Поле для свободного ввода1
25	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1	0	1	25.10.25	Поле для свободного ввода1
26	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	08.11.25	Поле для свободного ввода1
27	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1	0	1	12.11.25	Поле для свободного ввода1
28	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1	0	1	13.11.25	Поле для свободного ввода1
29	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1	0	1	15.11.25	Поле для свободного ввода1
30	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте	1	0	1	19.11.25	Поле для свободного

	и движении					ввода1
31	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	1	20.11.25	Поле для свободного ввода1
32	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	22.11.25	Поле для свободного ввода1
33	Разучивание строевых упражнений	1	0	1	26.11.25	Поле для свободного ввода1
34	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1	0	1	27.11.25	Поле для свободного ввода1
35	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1	0	1	29.11.25	Поле для свободного ввода1
36	Разучивание техники небольшого прыжка в полном приседе	1	0	1	03.12.25	Поле для свободного ввода1
37	Разучивание техники небольшого прыжка в полном приседе	1	0	1	04.12.25	Поле для свободного ввода1

38	Разучивание техники упражнений в висах и упорах	1	0	1	06.12.25	Поле для свободного ввода1
39	Разучивание техники упражнений в висах и упорах	1	0	1	10.12.25	Поле для свободного ввода1
40	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1	0	1	11.12.25	Поле для свободного ввода1
41	Упражнения со скакалкой	1	0	1	13.12.25	Поле для свободного ввода1
42	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	17.12.25	Поле для свободного ввода1
43	Стойка на лопатках, гимнастический мост. индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	0	1	18.12.25	Поле для свободного ввода1
44	Гимнастические эстафеты	1	0	1	20.12.25	Поле для свободного ввода1
45	Стойка на лопатках, гимнастический мост. индивидуальные комплексы по	1	0	1	24.12.25	Поле для свободного ввода1

	развитию гибкости.					
46	Гимнастические эстафеты	1	0	1	25.12.25	Поле для свободного ввода1
47	Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1	0	1	27.12.25	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание техники спуска с небольшого склона в основной стойке	1	0	1	14.01.26.	Поле для свободного ввода1
49	Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке	1	0	1	15.01.26.	Поле для свободного ввода1
50	Разучивание техники торможения лыжными палками на учебной трассе	1	0	1	17.01.26.	Поле для свободного ввода1
51	Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке	1	0	1	21.01.26.	Поле для свободного ввода1
52	Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении	1	0	1	22.01.26.	Поле для свободного ввода1
53	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1	0	1	24.01.26.	Поле для свободного

						ввода1
54	Разучивание техники классических лыжных ходов	1	0	1	28.01.26.	Поле для свободного ввода1
55	Разучивание техники классических лыжных ходов	1	0	1	29.01.26.	Поле для свободного ввода1
56	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	0	1	31.01.26.	Поле для свободного ввода1
57	Передвижение на лыжах разными способами.	1	0	1	04.02.26.	Поле для свободного ввода1
58	Прохождение тренировочных дистанций	1	0	1	05.02.26.	Поле для свободного ввода1
59	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	0	1	07.02.26.	Поле для свободного ввода1
60	Закрепление техники классических лыжных ходов. Передвижение по учебной дистанции	1	0	1	11.02.26.	Поле для свободного ввода1
61	Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	12.02.26.	Поле для свободного

						ввода1
62	Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	14.02.26	Поле для свободного ввода1
63	Подвижные игры На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию.	1	0	1	18.02.26	Поле для свободного ввода1
64	Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	19.02.26	Поле для свободного ввода1
65	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1	21.02.26	Поле для свободного ввода1
66	Спортивные игры мини-Футбол: остановка мяча в кругу с заданиями.	1	0	1	25.02.26	Поле для свободного ввода1
67	остановка мяча. (правой и левой ногой)	1	0	1	26.02.26	Поле для свободного ввода1
68	Остановка мяча, ведение мяча	1	0	1	28.02.26	Поле для свободного ввода1

69	Ведение мяча (с заданиями) остановка и ведение мяча (в парах)	1	0	1	04.03.26	Поле для свободного ввода1
70	Передача мяча на месте и в движении	1	0	1	05.03.26	Поле для свободного ввода1
71	Удары по воротам на точность. Игра в парах: «отними мяч».	1	0	1	07.03.26	Поле для свободного ввода1
72	Передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам на точность	1	0	1	11.03.26	Поле для свободного ввода1
73	Остановка мяча. (правой и левой ногой)	1	0	1	12.03.26	Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам	1	0	1	14.03.26	Поле для свободного ввода1
75	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча	1	0	1	18.03.26	Поле для свободного ввода1
76	Подвижные игры на материале футбола. Удары по воротам на точность.	1	0	1	19.03.26	Поле для свободного ввода1

77	Подвижные игры на материале мини-футбола. Стойки игрока.	1	0	1	21.03.26	Поле для свободного ввода1
78	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча	1	0	1	25.03.26	Поле для свободного ввода1
79	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча	1	0	1	26.03.26	Поле для свободного ввода1
80	Подбрасывание мяча в тройках	1	0	1	28.03.26	Поле для свободного ввода1
81	Подбрасывание мяча с перемещением	1	0	1	08.04.26	Поле для свободного ввода1
82	Подбрасывание мяча с перемещением	1	0	1	09.04.26	Поле для свободного ввода1
83	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты	1	0	1	11.04.26	Поле для свободного ввода1
84	Подбрасывание мяча в тройках	1	0	1	15.04.26	Поле для свободного

						ввода1
85	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность. Пионербол	1	0	1	16.04.26	Поле для свободного ввода1
86	Вводный. Правила поведения в бассейне	1	0	1	18.04.26	Поле для свободного ввода1
87	Гигиена спортивного плавания. Отработка дыхательных упражнений	1	0	1	22.04.26	Поле для свободного ввода1
88	Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше . Упражнение на согласованную работу рук и ног.	1	0	1	23.04.26	Поле для свободного ввода1
89	Подвижные игры на развитие физических качеств	1	0	1	25.04.26	Поле для свободного ввода1
90	Сюжетно-ролевые игры	1	0	1	29.04.26	Поле для свободного ввода1

91	Бросок набивного мяча	1	0	1	30.05.26	Поле для свободного ввода1
92	Метание малого мяча	1	0	1	02.05.26	Поле для свободного ввода1
93	Закрепление техники прыжков в высоту	1	0	1	06.05.26	Поле для свободного ввода1
94	Равномерный бег, бег с ускорением	1	0	1	07.05.26	Поле для свободного ввода1
95	Бег с изменением направления движения	1	0	1	09.05.26	Поле для свободного ввода1
96	Закрепление техники прыжковых и беговых упражнений	1	0	1	13.05.26	Поле для свободного ввода1
97	Прыжки через скакалку	1	0	1	14.05.26	Поле для свободного ввода1
98	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1	0	1	16.05.26	Поле для свободного ввода1

99	Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу	1	0	1	20.05.26	Поле для свободного ввода1
100	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.05.26	Поле для свободного ввода1
101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.05.26	Поле для свободного ввода1
102	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	25.05.26	Поле для свободного ввода1

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История возникновения физических упражнений	1			01.09.25	Поле для свободного выбора
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	05.09.25	Поле для свободного выбора
3	Основы здорового образа жизни	1		1	06.09.25	Поле для свободного выбора
4	Физическое развитие	1		1	08.09.25	Поле для свободного выбора
5	Физические качества	1		1	12.09.25	Поле для свободного выбора
6	Составление дневника самоконтроля	1		1	13.09.25	Поле для свободного выбора
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	15.09.25	Поле для свободного выбора
8	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1		1	19.09.25	Поле для свободного выбора
9	Прыжковые и беговые упражнения	1		1	20.09.25	Поле для свободного выбора
10	Бег и ходьба в равномерном темпе	1		1	22.09.25	Поле для свободного выбора

11	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1		1	26.09.25	Поле для свободно
12	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1		1	27.09.25	Поле для свободно
13	Разучивание техники прыжков в высоту	1		1	29.09.25	Поле для свободно
14	Беговые сложно-координационные упражнения	1		1	01.10.25	Поле для свободно
15	Закрепление техники прыжков в длину	1		1	03.10.25	Поле для свободно
16	Лёгкоатлетические эстафеты	1		1	06.10.25	Поле для свободно
17	Режим дня	1		1	08.10.25	Поле для свободно
18	Закаливание организма	1		1	10.10.25	Поле для свободно
19	Осанка и способы её укрепления	1		1	13.10.25	Поле для свободно
20	Профилактика нарушений зрения	1		1	15.10.25	Поле для свободно
21	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1		1	17.10.25	Поле для свободно
22	Игры с приемами баскетбола	1		1	20.10.25	Поле для свободно
23	Спортивная игра баскетбол	1		1	22.10.25	Поле для свободно
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	24.10.25	Поле для свободно

25	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	10.11.25	Поле для свободно
26	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча	1		1	12.11.25	Поле для свободно
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	13.11.25	Поле для свободно
28	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1		1	17.11.25	Поле для свободно
29	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1		1	19.11.25	Поле для свободно
30	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1		1	20.11.25	Поле для свободно
	16.гимнастика.					
31	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1		1	24.11.24	Поле для свободно
32	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1		1	26.11.25	Поле для свободно
33	Разучивание строевых упражнений	1		1	27.11.25	Поле для свободно
34	Гимнастические эстафеты	1		1	01.12.25	Поле для свободно
35	Упражнения в лазании по канату в три приёма	1		1	03.12.25	Поле для свободно
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	04.12.25	Поле для свободно
37	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1		1	08.12.25	Поле для свободно

38	Упражнения со скакалкой		1		1	10.12.25	Поле для свободно
39	Разучивание техники упражнений в висах и упорах		1		1	11.12.25	Поле для свободно
40	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов		1		1	15.12.25	Поле для свободно
41	Упражнения со скакалкой		1		1	17.12.25	Поле для свободно
42	Упражнения с гимнастическим мячом		1		1	18.12.25	Поле для свободно
43	Стойка на лопатках, гимнастический мост. индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		1		1	22.12.25	Поле для свободно
44	Гимнастические эстафеты		1		1	24.12.	Поле для свободно
45	Стойка на лопатках, гимнастический мост. индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		1		1	25.12.	Поле для свободно
46	Стойка на лопатках, гимнастический мост. индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		1		1	29.12.	Поле для свободно
	16.лыж.						
47	Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта		1		1	12.01.26	Поле для свободно
48	Разучивание техники спуска с небольшого склона в основной стойке		1		1	14.01.	Поле для свободно
49	Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке		1		1	15.01.	Поле для свободно

50	Разучивание техники торможения лыжными палками на учебной трассе	1		1	19.01.26	Поле для свободно
51	Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке	1		1	21.01	Поле для свободно
52	Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении	1		1	22.01	Поле для свободно
53	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1		1	26.01	Поле для свободно
54	Разучивание техники торможений	1		1	29.01	Поле для свободно
55	Разучивание техники классических лыжных ходов	1		1	02.02	Поле для свободно
56	Совершенствование техники классических лыжных ходов. Соревнования на дистанцию до 1000 м	1		1	04.02	Поле для свободно
57	Совершенствование техники классических лыжных ходов. Соревнования на дистанцию до 1000 м	1		1	05.02	Поле для свободно
58	Прохождение тренировочных дистанций	1		1	09.02	Поле для свободно
59	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1		1	11.02	Поле для свободно
60	Закрепление техники классических лыжных ходов. Передвижение по учебной дистанции	1		1	12.02	Поле для свободно
61	Подвижные игры и эстафеты	1		1	16.02	Поле для свободно
62	Подвижные игры и эстафеты	1		1	18.02	Поле для свободно

	23.изних 15.футбол.					
63	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1		1	19.02.	Поле для свободно
64	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1		1	23.02.	Поле для свободно
65	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	25.02.	Поле для свободно
66	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	26.02.	Поле для свободно
67	Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе	1		1	02.03.	Поле для свободно
68	Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	04.03.	Поле для свободно
69	Ведение мяча (с заданиями) остановка и ведение мяча (в парах)	1		1	05.03.	Поле для свободно
70	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	09.03.	Поле для свободно
71	Удары по воротам на точность. Игра в парах: «отними мяч».	1		1	11.03.	Поле для свободно
72	Передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам на точность	1		1	12.03.	Поле для свободно
73	Остановка мяча. (правой и левой ногой)	1		1	16.03.	Поле для свободно

74	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам	1		1	18.03.	Поле для свободно
75	Эстафета с футбольными мячами	1		1	19.03.	Поле для свободно
76	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча	1		1	23.03	Поле для свободно
77	Подвижные игры на материале мини-футбола. Стойки игрока.	1		1	25.03	Поле для свободно
	8.					
78	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча	1		1	26.03.	Поле для свободно
79	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча	1		1	06.04	Поле для свободно
80	Подбрасывание мяча тройках в	1		1	08.04.	Поле для свободно
81	Подбрасывание мяча с перемещением	1		1	09.04	Поле для свободно
82	Подбрасывание мяча с перемещением	1		1	13.04.	Поле для свободно
83	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты	1		1	15.04.	Поле для свободно
84	Подбрасывание мяча в тройках	1		1	16.04	Поле для свободно
85	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность. Пионербол	1		1	20.04	Поле для свободно
	5.					
86	Вводный. Правила поведения в бассейне	1		1	22.04	Поле для свободно

87	Гигиена спортивного плавания. Отработка дыхательных упражнений		1		1	23.04	Поле для свободно
88	Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения . Упражнение на согласованную работу рук и ног.		1		1	27.04	Поле для свободно
89	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание		1		1	29.04.	Поле для свободно
90	Упражнения в плавании брассом		1		1	29.04.	Поле для свободно
	9.						
91	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		1		1	30.05	Поле для свободно
92	Метание малого мяча		1		1	04.05	Поле для свободно
93	Закрепление техники прыжков в высоту		1		1	05.05	Поле для свободно
94	Равномерный бег, бег с ускорением		1		1	06.05	Поле для свободно
95	Бег с изменением направления движения		1		1	07.05	Поле для свободно
96	Закрепление техники прыжковых и беговых упражнений		1		1	11.05	Поле для свободно
97	Прыжки через скакалку		1		1	13.05	Поле для свободно
98	Бег на короткие дистанции с низкого старта		1		1	14.05	Поле для свободно

99	Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу		1		1	18.05	Поле для свободно
100	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		1		1	20.05	Поле для свободно
101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		1		1	21.05	Поле для свободно
102	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты		1		1	25.05	Поле для свободно

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития физической культуры в России	1			02.09.25	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	05.09.	Поле для свободного ввода1
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1		1	06.09.	Поле для свободного ввода1
4	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1		1	09.09.	Поле для свободного ввода1
5	Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1		1	12.09.	Поле для свободного ввода1
6	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1		1	13.09.	Поле для свободного ввода1
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	16.09.	Поле для свободного ввода1

8	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1		1	19.09.	Поле для свободного ввода1
9	Совершенствование техники метания на дальность	1		1	20.09.	Поле для свободного ввода1
10	Кроссовый бег в переменном темпе	1		1	23.09.	Поле для свободного ввода1
11	Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1		1	27.09.	Поле для свободного ввода1
12	Совершенствование техники метания в цель	1		1	02.10	Поле для свободного ввода1
13	Совершенствование техники челночного бега	1		1	03.10.	Поле для свободного ввода1
14	Бег с преодолением препятствий	1		1	04.10.	Поле для свободного ввода1
15	Совершенствование техники прыжков в высоту	1		1	09.10.	Поле для свободного ввода1
16	Совершенствование техники бега с препятствиями	1		1	10.10.	Поле для свободного ввода1
17	Режим дня	1		1	11.10.	Поле для свободного ввода1
18	Закаливание организма	1		1	16.10.	Поле для свободного

						ввода1
19	Осанка и способы её укрепления	1		1	17.10.	Поле для свободного ввода1
20	Профилактика нарушений зрения	1		1	18.10.	Поле для свободного ввода1
21	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1		1	23.10.	Поле для свободного ввода1
22	Игры с приемами баскетбола	1		1	24.10.	Поле для свободного ввода1
23	Подвижные игры общефизической подготовки	1		1	25.10.	Поле для свободного ввода1
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	07.11.	Поле для свободного ввода1
25	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	08.11.	Поле для свободного ввода1
26	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча	1		1	13.11.	Поле для свободного ввода1
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	14.11.	Поле для свободного ввода1
28	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1		1	15.11.	Поле для свободного ввода1

29	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1		1	20.11.	Поле для свободного ввода1
30	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1		1	21.11.	Поле для свободного ввода1
31	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1		1	22.11.	Поле для свободного ввода1
32	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1		1	27.11.	Поле для свободного ввода1
33	Разучивание строевых упражнений	1		1	28.11.	Поле для свободного ввода1
34	Гимнастические эстафеты	1		1	29.11.	Поле для свободного ввода1
35	Упражнения в лазании по канату в три приёма	1		1	04.12.	Поле для свободного ввода1
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	05.12.	Поле для свободного ввода1
37	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1		1	06.12.	Поле для свободного ввода1
38	Упражнения со скакалкой	1		1	11.12.	Поле для свободного ввода1

39	Разучивание техники упражнений в висах и упорах	1		1	12.12.	Поле для свободного ввода1
40	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1		1	13.12.	Поле для свободного ввода1
41	Упражнения со скакалкой	1		1	18.12.	Поле для свободного ввода1
42	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	19.12.	Поле для свободного ввода1
43	Стойка на лопатках, гимнастический мост. индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1		1	20.12.	Поле для свободного ввода1
44	Гимнастические эстафеты	1		1	25.12.	Поле для свободного ввода1
45	Стойка на лопатках, гимнастический мост. индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1		1	26.12.	Поле для свободного ввода1
46	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1		1	27.12.	Поле для свободного ввода1
47	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1		1	15.01.26	Поле для свободного ввода1
48	Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1		1	16.01.	Поле для свободного ввода1

49	Закрепление техники поворот на месте. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		1	17.01	Поле для свободного ввода1
50	Разучивание техники поворот в движении. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		1	22.01	Поле для свободного ввода1
51	Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке	1		1	23.01	Поле для свободного ввода1
52	Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении	1		1	24.01	Поле для свободного ввода1
53	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1		1	29.01	Поле для свободного ввода1
54	Разучивание техники торможений	1		1	30.01	Поле для свободного ввода1
55	Разучивание техники классических лыжных ходов	1		1	31.01	Поле для свободного ввода1
56	Совершенствование техники классических лыжных ходов. Соревнования на дистанцию до 1000 м	1		1	05.02	Поле для свободного ввода1
57	Совершенствование техники классических лыжных ходов. Соревнования на дистанцию до 1000 м	1		1	06.02	Поле для свободного ввода1
58	Прохождение тренировочных дистанций	1		1	07.02	Поле для свободного ввода1
59	Передвижение на лыжах в режиме	1		1	12.02	Поле для свободного

	умеренной интенсивности					ввода1
60	Закрепление техники классических лыжных ходов. Передвижение по учебной дистанции	1		1	13.02	Поле для свободного ввода1
61	Подвижные игры и эстафеты	1		1	14.02	Поле для свободного ввода1
62	Основы техники безопасности на занятиях плаванием	1		1	19.02	Поле для свободного ввода1
63	Подводящие упражнения для освоения в водной среде	1		1	20.02	Поле для свободного ввода1
64	Технические элементы способов плавания	1		1	21.02	Поле для свободного ввода1
65	Упражнения ознакомительного плавания	1		1	26.02	Поле для свободного ввода1
66	Разучивание техники упражнений на скольжение	1		1	27.02	Поле для свободного ввода1
67	Разучивание техники упражнений на всплытие	1		1	28.02	Поле для свободного ввода1
68	Разучивание техники плавания кролем на груди	1		1	05.03	Поле для свободного ввода1
69	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными	1		1	06.03	Поле для свободного

	играми					ввода1
70	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1		1	07.03	Поле для свободного ввода1
71	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	12.03	Поле для свободного ввода1
72	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	13.03	Поле для свободного ввода1
73	Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе	1		1	14.03	Поле для свободного ввода1
74	Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	19.03	Поле для свободного ввода1
75	Ведение мяча (с заданиями) остановка и ведение мяча (в парах)	1		1	20.03	Поле для свободного ввода1
76	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	21.03	Поле для свободного ввода1
77	Удары по воротам на точность. Игра в парах: «отними мяч».	1		1	26.03	Поле для свободного ввода1
78	Передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам на точность	1		1	27.03	Поле для свободного ввода1
79	Остановка мяча. (правой и левой ногой)	1		1	02.04	Поле для свободного

						ввода1
80	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам	1		1	03.04	Поле для свободного ввода1
81	Эстафета с футбольными мячами	1		1	04.04	Поле для свободного ввода1
82	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча	1		1	09.04	Поле для свободного ввода1
83	Подвижные игры на материале мини-футбола. Стойки игрока.	1		1	10.04	Поле для свободного ввода1
84	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	11.04	Поле для свободного ввода1
85	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	16.04	Поле для свободного ввода1
86	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча	1		1	17.04	Поле для свободного ввода1
87	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	18.04	Поле для свободного ввода1
88	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1		1	23.04	Поле для свободного ввода1
89	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча	1		1	24.04	Поле для свободного ввода1

90	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча	1		1	25.04	Поле для свободного ввода1
91	Подбрасывание мяча тройках в	1		1	30.04	Поле для свободного ввода1
92	Подбрасывание мяча с перемещением	1		1	02.05	Поле для свободного ввода1
93	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	07.05	Поле для свободного ввода1
94	Совершенствование техники метания мяча	1		1	08.05	Поле для свободного ввода1
95	Совершенствование техники прыжков в высоту	1		1	14.05	Поле для свободного ввода1
96	Закрепление техники прыжковых и беговых упражнений	1		1	14.05	Поле для свободного ввода1
97	Прыжки через скакалку	1		1	15.05	Поле для свободного ввода1
98	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1		1	16.05	Поле для свободного ввода1
99	Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1		1	21.05	Поле для свободного ввода1

100	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	22.05	Поле для свободного ввода1
101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	23.05	Поле для свободного ввода1
102	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1		1	25.05	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ