

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Управление образования администрации Находкинского городского округа

МАОУ "СОШ № 12" НГО

Рабочая программа
является частью содержательного раздела
ООП ООН, утвержденной приказом
Приказ от «20» мая 2024г. №63/1-од/ш

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Составители: Акимова Е.Ю.

г. Находка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней

зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в

каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных

игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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, волейбол, 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.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

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 закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической

культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- 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 противходом 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;
- 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);
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 1.1 | Понятие «физическая культура» | 0 | 0 | 0 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 0 | 0 | 0 | https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://nsportal.ru/ https://resh.edu.ru/ http://lesgaft.spb.ru/en/node/7655 http://www.fizkulturavshkole.ru |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 0 | 0 | 0 | https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://nsportal.ru/ https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Осанка человека | 0 | 0 | 0 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0 | 0 | 0 | http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ https://fkis.ru/page/1/413.html |
| 2.2 | Легкая атлетика | 24 | 0 | 24 | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 55 | 0 | 55 | http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 91 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 0 | 8 | https://www.gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 99 | |

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 (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 1.1 | Зарождение Олимпийских игр древности. | 0 | 0 | 0 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 0 | 0 | 0 | https://fk-i-s.ru/ https://www.gto.ru/ https://fkis.ru/page/1/413.html http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 0 | 0 | 0 | https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://nsportal.ru/ https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 0 | 0 | 0 | http://lesgaft.spb.ru/en/node/7655 http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|-----|--|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 24 | 0 | 24 | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 58 | 0 | 58 | http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 94 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 0 | 8 | https://www.gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 | |

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 (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 1.1 | История развития физической культуры у древних народов | 0 | 0 | 0 | https://fiz-ura.jimdofree.com/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 0 | 0 | 0 | https://fiz-ura.jimdofree.com/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0 | 0 | 0 | https://fiz-ura.jimdofree.com/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 0 | 0 | 0 | https://fiz-ura.jimdofree.com/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 0 | 0 | 0 | https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://nsportal.ru/ |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|-----|--|
| | | | | | https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 0 | 0 | 0 | https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://nsportal.ru/ https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | https://fk-i-s.ru/ https://fkis.ru/page/1/413.html http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 24 | 0 | 24 | https://fk-i-s.ru/ https://fkis.ru/page/1/413.html http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 58 | 0 | 58 | https://fk-i-s.ru/ https://fkis.ru/page/1/413.html http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 94 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 0 | 8 | https://www.gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 | |

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 (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 1.1 | История развития физической культуры в России | 0 | 0 | 0 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 0 | 0 | 0 | http://lesgaft.spb.ru/en/node/7655 http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 0 | 0 | 0 | http://lesgaft.spb.ru/en/node/7655 http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (в ходе практических занятий) | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 0 | 0 | 0 | https://lifehacker.ru/ https://stolichki.ru/ https://onkosimfer.ru/ |
| 1.2 | Закаливание организма | 0 | 0 | 0 | https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://nsportal.ru/ https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|-----|--|
| Итого по разделу | | 0 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 12 | https://www.gto.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 24 | 0 | 24 | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 58 | 0 | 58 | http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 94 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 0 | 8 | https://www.gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов программы и тем уроков | Межпредметные связи, региональный компонент | Воспитательный компонент | Функциональная грамотность | ЭОР | Кол-во часов | Дата |
|---|---|---|---|---|--|--------------|------|
| Теоретический раздел. Знания о физической культуре (в процессе практических занятий) | | | | | | | |
| | <p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</p> | Окружающий мир | <p>Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;</p> <p>Гражданское воспитание: 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</p> | <p>Математическая грамотность. Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление.</p> | <p>https://fk-i-s.ru/ https://www.gto.ru/ https://fkis.ru/page/1/413.html http://www.fizkulturavshkole.ru https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ https://nsportal.ru/ https://fiz-ura.jimdofree.com/</p> | | |

| | | | | | | | |
|---|--|----------------|---|--|---|---|------------|
| | | | время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | | | | |
| Теоретический раздел. Способы самостоятельной деятельности (в процессе практических занятий) | | | | | | | |
| | Режим дня и правила его составления и соблюдения. | Окружающий мир | Формирование культуры здоровья: 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. | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ | | |
| Практический раздел. Учебно-тренировочная часть | | | | | | | |
| Легкая атлетика 12 часов (1 четверть) | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности во время | Математика | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и | Математическая грамотность. Естественнонаучная грамотность. | https://fkis.ru/page/1/413.html https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru | 1 | 05.09.2024 |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|----------------------|---|---|------------|
| | уроков. Строевые команды, виды построения. Техника бегового шага. | | развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; | Креативное мышление. | http://www.fizkult-ura.ru/ | | |
| 2 | Основные строевые команды. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении. Специальные беговые упражнения (СУ). | | уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 06.09.2024 |
| 3 | Основные строевые команды. Развитие быстроты и координационных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты, расстояние от 10-20 метров. Ускорение. | | Гражданское воспитание: формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.09.2024 |
| 4 | Развитие быстроты. Стартовое ускорение. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. | | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 12.09.2024 |
| 5 | Упражнения в движении. Развитие общей выносливости. Гладкий бег. Бег в равномерном темпе 4 мин. | | Формирование культуры здоровья: стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 13.09.2024 |
| 6 | Упражнения в движении. Развитие общей выносливости. Гладкий бег 400 м. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 14.09.2024 |
| 7 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru | 1 | 19.09.2024 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------|---|--|--|---|------------|
| | теннисного мяча в цель, на заданное расстояние. Техника метания. | | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | | |
| 8 | Комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность. Техника метания. | | | | http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 20.09.2024 |
| 9 | Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4х9 м. Изучение техники бега. | | | | http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 21.09.2024 |
| 10 | Развитие прыгучести. Многоскоки. Прыжки по точкам толчком одной ноги, толчком двух ног. | | | | http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 26.09.2024 |
| 11 | Прыжок в длину с места. Правила отталкивания, приземления. Эстафеты. | | | | http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 27.09.2024 |
| 12 | Чередование бега и шага (смешанное передвижение) 800 метров. | | | | http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 28.09.2024 |
| ВФСК ГТО 4 часа (1 четверть) | | | | | | | |
| 13 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Смешанное передвижение 1000 м. | Математика Окружающий мир | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и | Математическая грамотность. Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | https://www.gto.ru/ | 1 | 03.10.2024 |
| 14 | Освоение техники выполнения | | | | https://www.gto.ru/ | 1 | 04.10.2024 |

| | | | | | | | |
|---|---|----------------|---|--|---|---|------------|
| | обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Бег на 30 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине. | | укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; | | | | |
| 15 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Челночный бег 3x10м. | | Гражданское воспитание: формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; | | https://www.gto.ru/ | 1 | 05.10.2024 |
| 16 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | | https://www.gto.ru/ | 1 | 10.10.2024 |
| Подвижные и народные игры 8 часов (1 четверть) | | | | | | | |
| 17 | Развитие быстроты. ОРУ в движении. Подвижная игра «Кто быстрее». | Окружающий мир | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; | Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru | 1 | 11.10.2024 |
| 18 | Развитие выносливости. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пустое место». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru | 1 | 12.10.2024 |
| 19 | Развитие ловкости. Подвижная игра | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru | 1 | 17.10.2024 |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|------------|
| | «Вороной конь». Подвижная игра «Вышибалы». | | уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, | | http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | | |
| 20 | Развитие двигательных качеств. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | | этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 18.10.2024 |
| 21 | Развитие быстроты. Подвижная игра «Простые пятнашки». | | Гражданское воспитание: формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 19.10.2024 |
| 22 | Развитие быстроты. Подвижная игра «Вызов номера». | | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 24.10.2024 |
| 23 | Развитие координации. Подвижная игра «Охотники и утки». | | Формирование культуры здоровья: стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 25.10.2024 |
| 24 | Развитие координации. Подвижная игра «Рыбак». | | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 26.10.2024 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--|--|---|---|------------|
| | | | занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | | | |
| Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола 18 часов (2 четверть) | | | | | | | |
| 25 | Двигательные действия с элементами баскетбола. Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения. | Математика | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; Гражданское воспитание: 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 | Математическая грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.11.2024 |
| 26 | Передача мяча снизу над собой, ловля мяча. Варианты ловли и передачи мяча. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 08.11.2024 |
| 27 | Передачи и ловля мяча в пол у стены на месте, в движении. Подвижные мини-игры с мячом. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 09.11.2024 |
| 28 | ОРУ с обручем. Передачи мяча сверху у стены на месте, в движении. Развитие ловкости и координации. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 14.11.2024 |
| 29 | Передачи мяча сверху, от груди партнеру на месте, в движении. Игровые задания с передачей мяча. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 15.11.2024 |
| 30 | Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие ловкости и координации. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 16.11.2024 |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|------------|
| 31 | Ведение мяча на месте. ОРУ со скакалкой. | | оказывать первую помощь при травмах и ушибах; Формирование культуры здоровья: 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. | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 21.11.2024 |
| 32 | Защитная стойка. Ведение мяча на месте в защитной стойке. Подвижные мини-игры с мячом. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 22.11.2024 |
| 33 | Ведение мяча со сменой рук на месте, в движении. Развитие координационных способностей. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 23.11.2024 |
| 34 | Ведение мяча в движении по прямой, по дуге. Обучение. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 28.11.2024 |
| 35 | ОРУ с обручем. Ведение мяча с ускорением по прямой, со сменой рук. Игра «Перекасти поле». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 29.11.2024 |
| 36 | Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. ОФП. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 30.11.2024 |
| 37 | Ведение мяча со сменой направления, по квадрату. Лицевая и боковая линия площадки. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 05.12.2024 |
| 38 | Броски мяча в цель на стене. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 06.12.2024 |

| | | | | | | | |
|---|--|----------------|--|---|---|---|------------|
| 39 | Беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч по кругу». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.12.2024 |
| 40 | Броски мяча в корзину ловца. Общая физическая подготовка. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 12.12.2024 |
| 41 | ОРУ. Ловля мяча в корзину. Подвижные мини-игры с мячом. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 13.12.2024 |
| 42 | Передвижения по площадке с мячом. Передача партнеру и ловля мяча двумя руками разными способами. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 14.12.2024 |
| Подвижные и народные игры 6 часов (2 четверть) | | | | | | | |
| 43 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше». | Окружающий мир | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; | Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 19.12.2024 |
| 44 | Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Островки». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 20.12.2024 |
| 45 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Подвижная игра «Скачки». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 21.12.2024 |
| 46 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Крепче цепь». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 26.12.2024 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--|--------------------------------|---|---|------------|
| 47 | Развитие быстроты. Подвижная игра «Мяч вверх». | | Гражданское воспитание: 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; Формирование культуры здоровья: 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. | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 27.12.2024 |
| 48 | Развитие двигательных качеств. Эстафеты. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 28.12.2024 |
| Гимнастика с элементами акробатики 12 часов (3 четверть) | | | | | | | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности. | Математика. | Патриотическое воспитание: | Математическая грамотность. | http://www.fizkulturavshkole.ru | 1 | 10.01.2025 |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|---|------------|
| | Строевые упражнения. Упор присев. Группировка. Перекаты в группировке. | Литературное чтение. Окружающий мир. | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; Гражданское воспитание: 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; Формирование культуры здоровья: стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению | Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | | |
| 50 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Перекаты в группировке. Боковой кувырок. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 11.01.2025 |
| 51 | ОРУ. Кувырок вперед в группировке. Обучение. Упражнения на гибкость. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 12.01.2025 |
| 52 | Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения на гимнастической скамейке. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 16.01.2025 |
| 53 | ОРУ. Смешанные упоры на скамейке, упражнения на шведской стенке. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 17.01.2025 |
| 54 | ОРУ на осанку. Равновесие «Ласточка», «Пистолет». Повороты в равновесии. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 18.01.2025 |
| 55 | Упражнения со скакалкой. Перекат назад в стойку на лопатках. Обучение. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 23.01.2025 |
| 56 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Стойка на лопатках. Закрепление. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 24.01.2025 |
| 57 | Упражнения с обручем. Висы и упоры на | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru | 1 | 25.01.2025 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--|---|---|---|------------|
| | шведской стенке. Лазание по канату. | | правил здорового образа жизни; | | http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | | |
| 58 | Комплекс упражнений с обручем. Полумост, мост из положения лежа. Обучение. | | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 30.01.2025 |
| 59 | Мост из положения лежа. Закрепление. Полушпагат, складка ноги вместе, врозь. | | | | | 1 | 31.01.2025 |
| 60 | Составление акробатической комбинации из изученных упражнений (4 элемента). | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 01.02.2025 |
| Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола 15 часов (3 четверть) | | | | | | | |
| 61 | Двигательные действия с элементами волейбола. Техника безопасности на уроках. Передача мяча над собой – ловля мяча. Положение рук. | Математика | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; | Математическая грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 06.02.2025 |
| 62 | Передача мяча на месте у стены. Верхний прием. ОФП. | | уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.02.2025 |
| 63 | Верхний прием. Передача мяча над собой. Обучение. Подвижные мини-игры. | | Гражданское воспитание: | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 08.02.2025 |
| 64 | Верхний прием. Передача партнеру. Подвижная игра | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 13.02.2025 |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|---|------------|
| | «Передачи волейболистов». | | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; | | | | |
| 65 | Общая физическая подготовка. Подвижные мини-игры. | | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 14.02.2025 |
| 66 | Комплекс ОРУ. Подброс над собой – верхняя передача партнеру – ловля. | | Формирование культуры здоровья: стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 15.02.2025 |
| 67 | Верхний прием. Передача мяча партнеру через сетку. Подвижные мини-игры. | | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 27.02.2025 |
| 68 | Эстафеты с волейбольными мячами. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 28.02.2025 |
| 69 | Передачи мяча в тройках. Ловля. Подвижная игра «Горячая картошка». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 29.02.2025 |
| 70 | Верхний прием над собой на месте. Игры с мячом. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 05.03.2025 |
| 71 | Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Игра «Вышибалы». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 06.03.2025 |
| 72 | Передача мяча над собой в движении. Передача мяча через сетку | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.03.2025 |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|------------|
| | партнеру. Подвижные мини-игры. | | | | | | |
| 73 | Нижний прием мяча над собой на месте. Игры с мячом. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 12.03.2025 |
| 74 | Подброс над собой – нижняя передача мяча в цель. Игра «Вышибалы». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 13.03.2025 |
| 75 | Нижняя передача мяча над собой в движении. Передача мяча через сетку партнеру. Подвижные мини-игры. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 14.03.2025 |
| Подвижные и народные игры 3 часа (3 четверть) | | | | | | | |
| 76 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; | Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 19.03.2025 |
| 77 | Развитие скоростных способностей. Эстафеты с предметами. Встречные эстафеты. | | уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 20.03.2025 |
| 78 | Развитие выносливости. Подвижные игры «Рыбак и рыбки», «Вышибалы». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 21.03.2025 |
| Подвижные и народные игры 5 часов (4 четверть) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----------------|---|---|---|---|------------|
| 79 | Развитие ловкости. Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Крестики-нолики». | Окружающий мир | Гражданское воспитание: 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; Формирование культуры здоровья: 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. | Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 02.04.2025 |
| 80 | Развитие ловкости. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Шалашик». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 03.04.2025 |
| 81 | Развитие ловкости и быстроты реакции. Подвижная игра «Зебра». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 04.04.2025 |
| 82 | Развитие выносливости. Подвижные игры «Мышкин дом», «Репка». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 09.04.2025 |
| 83 | Развитие координации. Преодоление полосы препятствий. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 10.04.2025 |
| ВФСК ГТО 4 часа (4 четверть) | | | | | | | |
| 84 | Освоение техники выполнения испытаний | Математика | Патриотическое воспитание: | Математическая грамотность. | https://www.gto.ru/ | 1 | 11.04.2025 |

| | | | | | | | |
|----|--|----------------|--|---|---|---|------------|
| | (тестов) по выбору ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | Окружающий мир | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; Гражданское воспитание: 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; Формирование культуры здоровья: стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению | Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | | | |
| 85 | Освоение техники выполнения испытаний (тестов) по выбору ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | | | | https://www.gto.ru/ | 1 | 16.04.2025 |
| 86 | Освоение техники выполнения испытаний (тестов) по выбору ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров. | | | | https://www.gto.ru/ | 1 | 17.04.2025 |
| 87 | Освоение техники выполнения испытаний (тестов) по выбору ВФСК ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км. | | | | https://www.gto.ru/ | 1 | 18.04.2025 |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|--|--|--|---|------------|
| | | | правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | | | |
| Легкая атлетика 12 часов (4 четверть) | | | | | | | |
| 88 | ОРУ в движении. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Прыжок в длину с места. Многоскоки. | Математика | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; Гражданское воспитание: формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и | Математическая грамотность. Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 23.04.2025 |
| 89 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки в длину с места на результат. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 24.04.2025 |
| 90 | ОРУ в движении. СУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Челночный бег на различные дистанции. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 25.04.2025 |
| 91 | ОРУ в движении. Специальные беговые | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru | 1 | 30.04.2025 |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|---|------------|
| | упражнения. Челночный бег 4х9 м. – на результат. | | | | https://resh.edu.ru/ | | |
| 92 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, в цель. | | спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.05.2025 |
| 93 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные упражнения метателя. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | | Формирование культуры здоровья: стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 08.05.2025 |
| 94 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные упражнения метателя. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность – на результат. | | индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 14.05.2025 |
| 95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение. Бег отрезками 30 м., 60 м. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 15.05.2025 |
| 96 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 16.05.2025 |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|-----------------|
| | Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 400 метров. | | | | | |
| 97 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 800 метров. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 21.05.2025 |
| 98 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Бег 800 метров. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 22.05.2025 |
| 99 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 5 минут по слабопересеченной местности. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 23.05.2025 |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов программы и тем уроков | Межпредметные связи, региональный компонент | Воспитательный компонент | Функциональная грамотность | ЭОР | Кол-во часов | Дата |
|---|---|---|---|--|--|--------------|------|
| Теоретический раздел. Знания о физической культуре (в процессе практических занятий) | | | | | | | |
| | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. | Окружающий мир | <p>Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;</p> <p>Гражданское воспитание: 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;</p> | Математическая грамотность. Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | https://fk-i-s.ru/ https://www.gto.ru/ https://fkis.ru/page/1/413.html http://www.fizkulturavshkole.ru https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ https://nsportal.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ | | |
| Теоретический раздел. Способы самостоятельной деятельности (в процессе практических занятий) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|----------------|---|--|--|---|------------|
| | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | Окружающий мир | Формирование культуры здоровья: 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. | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ | | |
| Практический раздел. Учебно-тренировочная часть | | | | | | | |
| Легкая атлетика 12 часов (1 четверть) | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по т/б. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. | Математика | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; Гражданское воспитание: формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных | Математическая грамотность. Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | https://fkis.ru/page/1/413.html https://resh.edu.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ | 1 | 05.09.2024 |
| 2 | Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений до 30-40 метров. Максимально быстрый бег на месте. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 06.09.2024 |
| 3 | Основные строевые команды. Развитие быстроты. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.09.2024 |
| 4 | Развитие координационных способностей. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 12.09.2024 |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|-----------------|
| | расстояние от 30-40 метров. | | соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | | | |
| 5 | Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м. Подвижная игра «При повторении – беги». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 13.09.2024 |
| 6 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 метров. | | Формирование культуры здоровья: | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 14.09.2024 |
| 7 | Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Челночный бег. | | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 19.09.2024 |
| 8 | Развитие координационных способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Челночный бег на результат. | | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 20.09.2024 |
| 9 | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 21.09.2024 |
| 10 | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 26.09.2024 |
| 11 | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 27.09.2024 |
| 12 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 28.09.2024 |

ВФСК ГТО 4 часа (1 четверть)

| | | | | | | | |
|---|--|------------------------------|--|--|---|---|------------|
| 13 | Совершенствование техники выполнения испытаний ВФСК ГТО. Смешанное передвижение 1000 м. | Математика Окружающий мир | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; Гражданское воспитание: 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; | Математическая грамотность. Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | https://www.gto.ru/ | 1 | 03.10.2024 |
| 14 | Совершенствование техники выполнения испытаний ВФСК ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. | | | | https://www.gto.ru/ | 1 | 04.10.2024 |
| 15 | Совершенствование техники выполнения испытаний ВФСК ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. | | | | https://www.gto.ru/ | 1 | 05.10.2024 |
| 16 | Совершенствование техники выполнения испытаний ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | | | | https://www.gto.ru/ | 1 | 10.10.2024 |
| Подвижные и народные игры 8 часов (1 четверть) | | | | | | | |
| 17 | Развитие быстроты. ОРУ в движении. Подвижная игра «Кто быстрее». | Окружающий мир | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой | Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru | 1 | 11.10.2024 |
| 18 | Развитие выносливости. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пустое место». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|------------|---|---|------------|
| 19 | Развитие ловкости. Подвижная игра «Вороной конь». Подвижная игра «Вышибалы». | | <p>деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;</p> <p>Гражданское воспитание: 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;</p> <p>Формирование культуры здоровья: 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.</p> | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 17.10.2024 |
| 20 | Развитие двигательных качеств. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 18.10.2024 |
| 21 | Развитие быстроты. Подвижная игра «Простые пятнашки». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 19.10.2024 |
| 22 | Развитие быстроты. Подвижная игра «Вызов номера». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 24.10.2024 |
| 23 | Развитие координации. Подвижная игра «Охотники и утки». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 25.10.2024 |
| 24 | Развитие координации. Подвижная игра «Рыбак». | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 26.10.2024 | | | |

| Элементы баскетбола, подвижные игры с элементами баскетбола 18 часов (2 четверть) | | | | | | | |
|---|---|------------|--|--|---|---|------------|
| 25 | Инструктаж по баскетболу. Развитие координационных способностей. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. | Математика | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; Гражданское воспитание: 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; Формирование культуры здоровья: стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию | Математическая грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.11.2024 |
| 26 | Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 08.11.2024 |
| 27 | Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди у стены, в парах на месте, в движении. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 09.11.2024 |
| 28 | Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие ловкости и координации. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 14.11.2024 |
| 29 | Ведение мяча на месте, в движении. ОРУ со скакалкой. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 15.11.2024 |
| 30 | Защитная стойка. Ведение мяча на месте в защитной стойке, со сменой рук. Подвижные мини-игры с мячом. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 16.11.2024 |
| 31 | Ведение мяча в движении по прямой, по дуге. Обучение. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 21.11.2024 |
| 32 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ | 1 | 22.11.2024 |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|------------|
| | Варианты ловли и передач мяча у стены, в парах на месте, в движении. | | индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | https://resh.edu.ru/ | | |
| 33 | Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. ОФП. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 23.11.2024 |
| 34 | Ведение мяча со сменой направления, по квадрату. Лицевая и боковая линия площадки. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 28.11.2024 |
| 35 | ОРУ с обручем. Ведение мяча с ускорением по прямой, со сменой рук. Игра «Перекати поле». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 29.11.2024 |
| 36 | Игровые задания: передачи мяча в парах, челночный бег с ведением и без ведения мяча. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 30.11.2024 |
| 37 | Элементы командной игры «Мяч ловцу». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 05.12.2024 |
| 38 | Броски мяча в цель на стене. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 06.12.2024 |
| 39 | Беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч по кругу». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.12.2024 |
| 40 | Броски мяча в корзину ловца. Общая физическая подготовка. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 12.12.2024 |
| 41 | ОРУ. Ловля мяча в корзину. Подвижные мини-игры с мячом. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 13.12.2024 |
| 42 | Передвижения по площадке с мячом. Передача партнеру и ловля мяча двумя руками. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 14.12.2024 |

| | | | | | | | |
|---|--|----------------|--|---|---|---|------------|
| | Передача мяча двумя руками в пол. | | | | | | |
| Элементы футбола, подвижные игры с элементами футбола 6 часов (2 четверть) | | | | | | | |
| 43 | Техника безопасности на уроках по футболу. Комплекс подготовительных и подводящих упражнений футболиста. | Окружающий мир | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; Гражданское воспитание: 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; Формирование культуры здоровья: стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 19.12.2024 |
| 44 | Комплекс упражнений футболиста. Удар по неподвижному мячу. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 20.12.2024 |
| 45 | Комплекс упражнений футболиста. Ведение футбольного мяча. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 21.12.2024 |
| 46 | Комплекс упражнений футболиста. Обводка мячом ориентиров. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 26.12.2024 |
| 47 | Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Островки». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 27.12.2024 |
| 48 | Удар по воротам сильнейшей ногой. Функции вратаря. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 28.12.2024 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|---|------------|
| | | | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики 12 часов (3 четверть) | | | | | | | |
| 49 | Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | Математика. Литературное чтение. Окружающий мир. | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; Гражданское воспитание: 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 | Математическая грамотность. Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 10.01.2025 |
| 50 | Перестроения в колонне, шеренге. Смыкания, размыкания. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 11.01.2025 |
| 51 | Комплекс ОРУ с мячами. Упор присев, группировка, перекаты в группировке. Лазание по канату. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 12.01.2025 |
| 52 | Перекат назад в стойку на лопатках – перекаты в упор присев. Комплекс ОРУ со скакалкой. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 16.01.2025 |
| 53 | Лазания и перелазания по гимнастической скамейке, стенке. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 17.01.2025 |
| 54 | Совершенствование ранее изученных в 1 классе элементов. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 18.01.2025 |
| 55 | Совершенствование акробатической комбинации: Равновесие «Ласточка» - перекаты назад в группировке – кувырок вперед в группировке – | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 23.01.2025 |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|---|---|---|---|------------|
| | стойка на лопатках – перекат в упор присев – полумост – прыжок прогнувшись. | | оказывать первую помощь при травмах и ушибах; Формирование культуры здоровья: | | | | |
| 56 | Висы и упоры. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивания на перекладине. | | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 24.01.2025 |
| 57 | Два кувырка вперед в группировке слитно. Обучение. Равновесия на гимнастическом бревне. | | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 25.01.2025 |
| 58 | Мост из положения лежа. Полушпагат правый, левый. Совершенствование. Стойка на голове и руках согнутыми ногами. Обучение. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 30.01.2025 |
| 59 | Акробатическая комбинация: Поворот в равновесии на 3600 - два кувырка вперед в группировке слитно – мост из положения лежа – боковой кувырок в группировке – полушпагат – прыжок с места на 3600. Разучивание. | | | | | 1 | 31.01.2025 |
| 60 | Наскоки на гору матов высотой 30 см с места. Соскоки на поверхность средней жесткости. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 01.02.2025 |
| Элементы волейбола, подвижные игры с элементами волейбола 18 часов (3 четверть) | | | | | | | |
| 61 | Двигательные действия с элементами волейбола. Техника безопасности на уроках. Передача мяча над | Математика | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической | Математическая грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 06.02.2025 |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|------------|
| | собой – ловля мяча. Положение рук. | | культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; | | | | |
| 62 | Передача мяча на месте у стены. Верхний прием. ОФП. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.02.2025 |
| 63 | Верхний прием. Передача мяча над собой. Обучение. Подвижные мини-игры. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 08.02.2025 |
| 64 | Верхний прием. Передача партнеру. Подвижная игра «Передачи волейболистов». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 13.02.2025 |
| 65 | Общая физическая подготовка. Подвижные мини-игры. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 14.02.2025 |
| 66 | Комплекс ОРУ. Подброс над собой – верхняя передача партнеру – ловля. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 15.02.2025 |
| 67 | Верхний прием. Передача мяча партнеру через сетку. Элементы пионербола. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 20.02.2025 |
| 68 | Эстафеты с волейбольными мячами. Правила пионербола. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 21.02.2025 |
| 69 | Передачи мяча в тройках. Ловля. Подвижная игра «Горячая картошка». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 22.02.2025 |
| 70 | Верхний прием над собой на месте. Ловля мяча, передача партнеру через сетку - элементы пионербола. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 27.02.2025 |
| 71 | Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Игра «Вышибалы». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 28.02.2025 |
| 72 | Передача мяча над собой в движении. Передача мяча | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 29.02.2025 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|-----------------|
| | через сетку партнеру. Подвижные мини-игры. | | культурой и спортом на их показатели. | | | |
| 73 | Нижний прием мяча над собой на месте. Игры с мячом. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 05.03.2025 |
| 74 | Подброс над собой – нижняя передача мяча в цель. Игра «Вышибалы». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 06.03.2025 |
| 75 | Нижняя передача мяча над собой в движении. Передача мяча через сетку партнеру. Подвижные мини-игры. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 07.03.2025 |
| 76 | Метание волейбольного мяча на дальность через сетку. Подача в пионерболе. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 12.03.2025 |
| 77 | Расстановка игроков на площадке. Правило перехода в пионерболе. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 13.03.2025 |
| 78 | Расстановка, переход, подача, Игра пионербол. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 14.03.2025 |
| Подвижные и народные игры 3 часа (3 четверть) | | | | | | |
| 79 | Подвижная игра «Овладей мячом». | | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; | Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 19.03.2025 |
| 80 | ОРУ с мячами разного размера. Подвижная игра «У кого меньше?». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 20.03.2025 |
| 81 | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 21.03.2025 |

| Подвижные и народные игры 5 часов (4 четверть) | | | | | | | |
|---|---|------------------------------|---|--|---|---|------------|
| 82 | Развитие ловкости. Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Крестики-нолики». | Окружающий мир | Гражданское воспитание: 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; Формирование культуры здоровья: 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. | Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление. | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 02.04.2025 |
| 83 | Развитие ловкости. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Шалашик». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 03.04.2025 |
| 84 | Развитие быстроты. Подвижная игра «Мяч вверх». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 04.04.2025 |
| 85 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Подвижная игра «Скачки». | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 09.04.2025 |
| 86 | Развитие координации. Преодоление полосы препятствий. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/ | 1 | 10.04.2025 |
| ВФСК ГТО 4 часа (4 четверть) | | | | | | | |
| 87 | Совершенствование техники выполнения испытаний ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | Математика Окружающий мир | Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, | Математическая грамотность. Естественнонаучная грамотность. | https://www.gto.ru/ | 1 | 11.04.2025 |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------|---|---|------------|
| 88 | Совершенствование техники выполнения испытаний ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | | осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, | Креативное мышление. | https://www.gto.ru/ | 1 | 16.04.2025 |
| 89 | Совершенствование техники выполнения испытаний ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров. | | этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; | | https://www.gto.ru/ | 1 | 17.04.2025 |
| 90 | Совершенствование техники выполнения испытаний ВФСК ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км. | | Гражданское воспитание: 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; Формирование культуры здоровья: 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. | | https://www.gto.ru/ | 1 | 18.04.2025 |

Легкая атлетика 12 часов (4 четверть)

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|--|---|--|---|------------|
| 91 | Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. | Математика | <p>Патриотическое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;</p> <p>Гражданское воспитание: 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;</p> <p>Формирование культуры здоровья: стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;</p> | <p>Математическая грамотность. Естественнонаучная грамотность. Креативное мышление.</p> | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 23.04.2025 |
| 92 | Комплекс специальных беговых упражнений. Стартовое ускорение. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 24.04.2025 |
| 93 | Эстафеты 4x100 м., 4x200 м.. Прыжок в длину с места. Совершенствование. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 25.04.2025 |
| 94 | Беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Совершенствование. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 30.04.2025 |
| 95 | Метание малого мяча (150г.) в цель. Эстафеты. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 07.05.2025 |
| 96 | Метание набивного мяча (1кг.) двумя руками из-за головы на дальность из положения стоя. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 08.05.2025 |
| 97 | Высокий старт. Подготовительные упражнения. Четырехминутный бег в равномерном темпе. Упражнения на восстановление дыхания. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 14.05.2025 |
| 98 | Подготовительные упражнения. Чередование бега и шага. Дистанция 400 метров. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 15.05.2025 |
| 99 | Спринтерский бег. 60 метров. Беговые упражнения. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 16.05.2025 |
| 100 | Прыжок в длину с места. Результат. Подвижные мини-игры. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 21.05.2025 |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|---|------------|
| 101 | Бег в равномерном темпе. 800 метров. Восстановительные упражнения. | | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 22.05.2025 |
| 102 | Метание малого мяча на дальность. Техника. | | | | http://www.fizkulturavshkole.ru https://resh.edu.ru/ | 1 | 23.05.2025 |

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. Вводный урок. Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 05.09.2024 | http://www.infosport.ru http://www.libsport.ru/ http://www.teoriya.ru/ |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Перестроения. Комплекс беговых упражнений. | 1 | 0 | 1 | 06.09.2024 | http://www.teoriya.ru/journals/ http://www.teoriya.ru/fkvot/ http://spo.1september.ru/urok/ |
| 3 | Низкий старт. Стартовое ускорение. Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 07.09.2024 | http://www.iasi.org/ http://www.olympic.ru/ http://www.aafila.org/4sl/links_frmst.htm |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|------------|--|
| 4 | Комплекс ОРУ. Техника бега 30 м с высокого старта. Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 12.09.2024 | http://www.vniifk.ru/ http://www.spbniifk.ru/ . http://science.sportedu.ru/ . |
| 5 | Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Медленный бег 4 мин. | 1 | 0 | 1 | 13.09.2024 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Развитие координации движений и ориентации в строевых упражнениях. Бег 30 м. Результат. | 1 | 0 | 1 | 14.09.2024 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Высокий старт. Длительный бег в равномерном темпе 6 мин. Упражнения на восстановление дыхания. | 1 | 0 | 1 | 19.09.2024 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 8 | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10. | 1 | 0 | 1 | 20.09.2024 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Результат. | 1 | 0 | 1 | 21.09.2024 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. Высокий старт. Бег в равномерном темпе 400 м. | 1 | 0 | 1 | 26.09.2024 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Прыжок в длину с места. Отталкивание. Приземление. Совершенствование. | 1 | 0 | 1 | 27.09.2024 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Прыжок в длину с места. Результат. Подвижные мини-игры. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2024 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 13 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Смешанное передвижение на 1000 м. | 1 | 0 | 1 | 03.10.2024 | http://www.olympic.org/ http://www.paralympic.org/ http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp https://www.gto.ru/ |
| 14 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз). | 1 | 0 | 1 | 04.10.2024 | http://www.olympic.org/ http://www.paralympic.org/ http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp https://www.gto.ru/ |
| 15 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 сек (раз). | 1 | 0 | 1 | 05.10.2024 | http://www.olympic.org/ http://www.paralympic.org/ http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp https://www.gto.ru/ |
| 16 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в цель (м). | 1 | 0 | 1 | 10.10.2024 | http://www.olympic.org/ http://www.paralympic.org/ http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp https://www.gto.ru/ |
| 17 | ОРУ на месте. Подвижная игра "Белые медведи". | 1 | 0 | 1 | 11.10.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 18 | ОРУ на гимнастической скамье. Подвижная игра "Стой". | 1 | 0 | 1 | 12.10.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 19 | ОРУ с теннисным мячом. Подвижная игра "Два мороза". | 1 | 0 | 1 | 17.10.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 20 | ОРУ на месте. Подвижная игра "День и ночь". | 1 | 0 | 1 | 18.10.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|------------|---|
| 21 | ОРУ в движении. Подвижная игра "Цвет". | 1 | 0 | 1 | 19.10.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 22 | ОРУ в движении. Подвижная игра «Поединки», «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | 24.10.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 23 | ОРУ с обручем. Подвижная игра «Эстафета с обручем». ОРУ в движении. | 1 | 0 | 1 | 25.10.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 24 | ОРУ в движении. Подвижная игра «Снайпер». | 1 | 0 | 1 | 26.10.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 25 | Вводный урок. Баскетбол. Техника безопасности на уроках. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча). Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 26 | Передача мяча снизу над собой, ловля мяча. Совершенствование. Подвижные мини-игры. | 1 | 0 | 1 | 08.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 27 | Передачи мяча сверху в парах на месте, в движении. ОФП. | 1 | 0 | 1 | 09.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 28 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Подвижные мини-игры. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|------------|---|
| 29 | Передачи мяча сверху, от груди в парах, в тройках на месте, в движении. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 30 | Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Подвижные мини-игры. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 31 | Передачи мяча в пол, из-за спины на месте, в парах. ОФП. | 1 | 0 | 1 | 21.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 32 | Передачи мяча в пол, одной рукой на месте в парах. | 1 | 0 | 1 | 22.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 33 | Передачи мяча в пол, одной рукой от плеча в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 34 | Ведение мяча правой, левой рукой на месте в защитной стойке. Совершенствование. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 35 | Ведение мяча правой, левой рукой в шаге, в беге. Подвижные мини-игры. | 1 | 0 | 1 | 29.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 36 | Ведение мяча со сменой направления, смена рук. | 1 | 0 | 1 | 30.11.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 37 | Ведение в шаге – передача партнеру – ловля – ведение. Совершенствование. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2024 | https://fiz-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|------------|--|
| 38 | Ведение мяча в беге – передача – ловля – ведение со сменой направления. | 1 | 0 | 1 | 06.12.2024 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 39 | Ведение мяча со сменой направления, по квадрату. Совершенствование. | 1 | 0 | 1 | 07.12.2024 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 40 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Совершенствование. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2024 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/https://nsportal.ru/https://ped.bobrodobro.ru/6568 |
| 41 | Броски мяча из-под кольца. Совершенствование. | 1 | 0 | 1 | 13.12.2024 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 42 | Ведение в зону – два шага – бросок. Обучение. ОРУ с мячами. | 1 | 0 | 1 | 14.12.2024 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 43 | Вводный урок. Футбол. Техника безопасности на уроках. Комплекс подготовительных и подводящих упражнений футболиста. | 1 | 0 | 1 | 19.12.2024 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 44 | Комплекс упражнений футболиста. Удар по неподвижному мячу. | 1 | 0 | 1 | 20.12.2024 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 45 | Комплекс упражнений футболиста. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2024 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 46 | Комплекс упражнений футболиста. Ведение футбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 26.12.2024 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|------------|--|
| 47 | Комплекс упражнений футболиста. Обводка мячом ориентиров. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2024 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 48 | Освоение игры по правилам мини-футбола. | 1 | 0 | 1 | 28.12.2024 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 49 | Вводный урок. Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 50 | ОРУ. Смешанные упоры на скамейке, у гимнастической стенки. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 51 | Комплекс ОРУ с мячами. Упор присев, группировка, перекаты в группировке. Совершенствование. | 1 | 0 | 1 | 12.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 52 | Кувырок вперед в группировке - совершенствование, согнувшись – обучение. Два кувырка вперед слитно. | 1 | 0 | 1 | 16.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 53 | Комплекс ОРУ. Перекат в стойку на лопатках - перекаат в упор присев – обучение. | 1 | 0 | 1 | 17.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 54 | Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырок вперед согнувшись. | 1 | 0 | 1 | 18.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|------------|--|
| 55 | ОРУ в парах. Кувырок назад в группировке из упора присев. Обучение. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 56 | Стойка на голове и руках согнутыми ногами с опорой и без. Обучение. Лазания и перелазания на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 24.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 57 | Повороты в равновесии. Лазания и перелазания. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 25.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 58 | Комплекс ОРУ. Мост из положения лежа. Передвижения, повороты. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 59 | Висы и упоры. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки прогибом, на 360, полушпагатом. Подвижные мини-игры. | 1 | 0 | 1 | 31.01.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 60 | Стойка на руках с опорой. Замах, приземление. Обучение. | 1 | 0 | 1 | 01.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 61 | Вводный урок. Волейбол. Техника безопасности на уроках. Передача мяча над собой – ловля мяча. Положение рук. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 62 | Комплекс упражнений на плечевой пояс. Общая физическая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 07.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|------------|--|
| 63 | Передача мяча над собой. Верхний прием. Положение рук и ног. | 1 | 0 | 1 | 08.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 64 | Передача мяча у стены. Верхний прием. Положение рук. Передача мяча над собой. | 1 | 0 | 1 | 13.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 65 | Передача мяча партнеру, в парах. Верхний прием. | 1 | 0 | 1 | 14.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 66 | Нижний прием у стены. Положение рук. Обучение. | 1 | 0 | 1 | 15.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 67 | Нижний прием у стены. Ловля – передача. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 68 | Нижний прием над собой. Обучение. Эстафеты с мячами. | 1 | 0 | 1 | 21.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 69 | Нижний прием. Передача мяча партнеру, в парах. | 1 | 0 | 1 | 22.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 70 | Способы подачи мяча. Нижняя прямая подача. Боковая подача. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 71 | Способы подачи мяча. Боковая подача. Верхняя подача. | 1 | 0 | 1 | 28.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|------------|--|
| 72 | Работа в парах через сетку. Смешанный прием. | 1 | 0 | 1 | 29.02.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 73 | Броски набивного мяча способами "от груди" и "снизу". | 1 | 0 | 1 | 05.03.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 74 | Обучение двусторонней игре по правилам волейбола «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | 06.03.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 75 | «Пионербол». Расстановка, переход. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 76 | «Пионербол». Правило "Аут". | 1 | 0 | 1 | 12.03.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 77 | «Пионербол». Судейские жесты. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 78 | «Пионербол». Игра по правилам. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 79 | ОРУ в движении. Подвижная игра "Гонка мячей". | 1 | 0 | 1 | 19.03.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 80 | ОРУ с волейбольным мячом. Подвижная игра "Передача мячей в колоннах". | 1 | 0 | 1 | 20.03.2025 | .http://science.sportedu.ru/ . http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 81 | ОРУ на месте. Подвижная игра "Горячая картошка". | 1 | 0 | 1 | 21.03.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 82 | ОРУ на месте. Подвижная игра "Скипинг" (прыжки через большую скакалку). | 1 | 0 | 1 | 02.04.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 83 | ОРУ в движении. Подвижная игра "Вышибалы". | 1 | 0 | 1 | 03.04.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 84 | ОРУ со скакалкой. Подвижная игра "День и ночь". | 1 | 0 | 1 | 04.04.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 85 | ОРУ в движении. Подвижная игра "Рывок за мячом". | 1 | 0 | 1 | 09.04.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 86 | ОРУ с обручем. Подвижная игра "Перемена мест". | 1 | 0 | 1 | 10.04.2025 | .http://science.sportedu.ru/ http://sportteacher.ru/association/ http://news.sportbox.ru/ |
| 87 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Челночный бег 3x10 м. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2025 | http://www.olympic.org/ http://www.paralympic.org/ http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.a sp https://www.gto.ru/ |
| 88 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Подтагивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | 1 | 0 | 1 | 16.04.2025 | http://www.olympic.org/ http://www.paralympic.org/ http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.a sp https://www.gto.ru/ |
| 89 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Наклон вперед из | 1 | 0 | 1 | 17.04.2025 | http://www.olympic.org/ http://www.paralympic.org/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|------------|---|
| | положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см). | | | | | http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp https://www.gto.ru/ |
| 90 | Освоение техники выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). | 1 | 0 | 1 | 18.04.2025 | http://www.olympic.org/ http://www.paralympic.org/ http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp https://www.gto.ru/ |
| 91 | Вводный урок. Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 23.04.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 92 | ОРУ. Прыжок в длину с места. Результат. | 1 | 0 | 1 | 24.04.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 93 | ОРУ в движении. Челночный бег 4х9 м. Результат. | 1 | 0 | 1 | 25.04.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 94 | Метание набивного мяча (1кг.) двумя руками из-за головы на дальность из положения стоя. Совершенствование. | 1 | 0 | 1 | 30.04.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 95 | ОРУ на месте. Метание набивного мяча на дальность. Результат. | 1 | 0 | 1 | 07.05.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 96 | ОРУ в парах. Техника метания малого мяча (150г) на дальность. | 1 | 0 | 1 | 08.05.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 97 | ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). | 1 | 0 | 1 | 14.05.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|-----|------------|---|
| 98 | ОРУ. Приседание на одной ноге "Пистолетик" с опорой рук о гимнастическую стенку (кол-во раз). | 1 | 0 | 1 | 15.05.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 99 | ОРУ в движении. Прыжки через скакалку 60 сек (кол-во раз). | 1 | 0 | 1 | 16.05.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 100 | ОРУ на месте. Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см). | 1 | 0 | 1 | 21.05.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 101 | ОРУ для правильной осанки. Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек (раз). | 1 | 0 | 1 | 22.05.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| 102 | Высокий старт. Бег на 1000 м (без учета времени). Упражнения на восстановление дыхания. | 1 | 0 | 1 | 23.05.2025 | https://nsportal.ru/ https://ped.bobrodobro.ru/6568 https://resh.edu.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 | | |

4 класс.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Учебное оборудование

Граната для метания 300 г.

Мяч для метания 150 г.

Мяч набивной 3 кг. (медицинбол)

Мяч набивной 1 кг. (медицинбол)

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Эстафетная палочка

Брусья параллельные

Кольца гимнастические

Мат гимнастический поролоновый

Мат гимнастический прессованный

Обруч гимнастический пластмассовый

Палка гимнастическая

Скакалка

Скамейка гимнастическая 4 м.

Турник

Шведская стенка

Ворота футбольные 2х3

Мяч футбольный

Кольцо баскетбольное

Мяч баскетбольный

Сетка баскетбольная

Щит баскетбольный

Мяч волейбольный

Сетка волейбольная

Канат для перетягивания

Конус ограничительный

Манишка тренировочная

Мяч резиновый

Мяч теннисный

Стойка ограничительная

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 1-4 классы: методическое пособие к учебникам Г.И.

Погадаева «Физическая культура» / Г.И. Погадаев. - 3-е изд., пересмотр.-М.:

Дрофа

Физическая культура: 1 класс: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.А.

Новикова. - 2-е изд., пересмотр. - М.: Дрофа; Астрель

Физическая культура: 2 класс: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.А.

Новикова.- М.: Дрофа; Астрель

Физическая культура: 3 класс: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.А.

Новикова.-М.: Дрофа; Астрель

Физическая культура: 4 класс: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.А.

Новикова. - М.: Дрофа; Астрель

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://www.infosport.ru>
2. <http://www.libsport.ru/>
3. <http://www.teoriya.ru/>
4. <http://www.teoriya.ru/journals/>
5. <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
6. <http://spo.1september.ru/urok/>
7. <http://www.olympic.org/>
8. <http://www.paralympic.org/>
9. http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
10. <http://www.iasi.org/>
11. <http://www.olympic.ru/>
12. http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm
13. <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/>
14. <http://www.gssiweb.com/>
15. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
16. <http://www.infosport.ru/sp/>
17. <http://www.vniifk.ru/>
18. <http://www.spbniiifk.ru/>
19. <http://science.sportedu.ru/>
20. <http://sportteacher.ru/association/>
21. <http://news.sportbox.ru/>
22. <http://www.pc-olymp.ru/>
23. <http://mon.gov.ru/>
24. <http://school-collection.edu.ru/>
25. <http://www.fizkulturavshkole.ru>
26. <http://fizkultura-na5.ru/>
27. <https://fk-i-s.ru/>
28. <http://spo.1september.ru/urok/>

29. <http://www.fizkult-ura.ru/>
30. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
31. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
32. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
33. <https://fkis.ru/page/1/413.html>
34. <https://www.gto.ru/>
35. <https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/>
36. <https://nsportal.ru/>
37. <https://ped.bobrodobro.ru/6568>
38. <https://resh.edu.ru/>