

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики

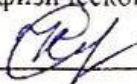
Правительство Луганской Народной Республики

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

**Луганской Народной Республики "Брянковская специализированная
школа №1"**

РАССМОТРЕНО

МО учителей естественных
наук и физической культуры



Комаровская С.В.

протокол № 5
от «28» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Подколзина В.Г.

протокол № 6
от «28» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЛНР
"Брянковская СШ №1"



Грижара Н.Н.

Приказ № 94
от «28 » июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4387648), (ID 5498616)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составители: Сарнавская Наталья Николаевна

Шолудько Юлия Григорьевна

Брянка 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 – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической

перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

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

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
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, игровой подготовки;
демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

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;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Режимдняшкольника	1	0	0	subject/lesson/5733
Итогопоразделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Гигиеначеловека	1	0	0	/start/168855/
1.2	Осанкачеловека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	subject/lesson/5738/
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основамиакробатики	22	0	0	start/168896/
2.2	Легкаяатлетика	22			https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивныеигры	23	0	0	subject/lesson/5738/
Итогопоразделу		67			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	https://resh.edu.ru/
Итогопоразделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	http://www.school.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
1.2	Осанка человека	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.2	Легкая атлетика	16	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	0	0	http://www.school.edu.ru/e

Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	4	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.2	Легкая атлетика	18	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.3	Подвижные игры	21	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.3	Гимнастика с основами акробатики	20	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.4	Подвижные игры	20	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		55			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	http://www.school.edu.ru/et
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.2	Легкая атлетика	18	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	0	0	http://www.school.edu.ru/e

Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	2	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
1.2	Закаливание организма	1	0	0	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.2	Легкая атлетика	18	0	0	http://www.school.edu.ru/e
2.3	Подвижные и спортивные игры	24	0	0	http://www.school.edu.ru/e

Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	http://www.school.edu.ru/e
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	2	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 – А
КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1	02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Современные физические упражнения	1		1	03.09.2024	subject/lesson/5733
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	06.09.2024	/start/168855/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	09.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	10.09.2024	subject/lesson/5738/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	13.09.2024	start/168896/
7	ТБ. Легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега	1		1	16.09.2024	https://resh.edu.ru/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	17.09.2024	subject/lesson/5738/
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	20.09.2024	start/168896/
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	23.09.2024	https://resh.edu.ru/

11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	24.09.2024	subject/lesson/5097/
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	27.09.2024	start/168957/
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	30.09.2024	https://resh.edu.ru/
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	01.10.2024	subject/lesson/5566/
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	04.10.2024	start/168978/
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	07.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	08.10.2024	subject/lesson/5736/
18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	11.10.2024	start/168916/
19	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	14.10.2024	https://resh.edu.ru/
20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	15.10.2024	subject/lesson

21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	18.10.2024	/5739/start/169041/
22	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	21.10.2024	https://урок.рф/
23	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	22.10.2024	https://урок.рф/
24	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	25.10.2024	https://урок.рф/
25	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	05.11.2024	https://урок.рф/
26	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	08.11.2024	https://урок.рф/
27	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	11.11.2024	https://урок.рф/
28	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	12.11.2024	https://resh.edu.ru/
29	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	15.11.2024	subject/lesson
30	ТБ Гимнастика. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	18.11.2024	/4102/start/189523/
31	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	19.11.2024	https://resh.edu.ru/
32	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	22.11.2024	subject/lesson/

33	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	25.11.2024	4102/start/189523/
34	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	26.11.2024	https://resh.edu.ru/
35	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	29.11.2024	subject/lesson/
36	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	02.12.2024	4102/start/189523/
37	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	03.12.2024	https://resh.edu.ru/
38	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	06.12.2024	subject/lesson/
39	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	09.12.2024	4102/start/189523/
40	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	10.12.2024	https://resh.edu.ru/
41	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	13.12.2024	subject/lesson/
42	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	16.12.2024	4102/start/189523/
43	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	17.12.2024	https://resh.edu.ru/
44	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	20.12.2024	subject/lesson/

45	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	23.12.2024	4102/start/189523/
46	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	24.12.2024	https://resh.edu.ru/
47	Разучивание прыжков в группировке	1		1	27.12.2024	subject/lesson/
48	Разучивание прыжков в группировке	1		1	10.01.2025	4102/start/189523/
49	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	13.01.2025	https://resh.edu.ru/
50	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	14.01.2025	subject/lesson/
51	ТБ Подвижные игры. Считалки для подвижных игр	1		1	17.01.2025	4102/start/189523/
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	20.01.2025	https://resh.edu.ru/
53	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	21.01.2025	subject/lesson/
54	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	24.01.2025	4102/start/189523/
55	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	27.01.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
56	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	28.01.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-

57	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	31.01.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
58	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	03.02.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	04.02.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
60	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	07.02.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
61	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	10.02.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
62	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	11.02.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
63	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	14.02.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
64	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	24.02.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	25.02.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
66	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	28.02.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
67	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	03.03.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/

68	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	04.03.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
69	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	07.03.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
70	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»			1	10.03.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»			1	11.03.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»			1	14.03.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»			1	17.03.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	18.03.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	21.03.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	31.03.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	01.04.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-

	комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	04.04.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	07.04.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	08.04.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	11.04.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1	14.04.2025	https://urok.1sept.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1	15.04.2025	articles/625569

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	18.04.2025	https://urok.1sept.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	21.04.2025	articles/625569
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	22.04.2025	https://urok.1sept.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	25.04.2025	articles/625569
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	28.04.2025	https://urok.1sept.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	29.04.2025	articles/625569

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	02.05.2025	https://urok.1sept.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	05.05.2025	articles/625569
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	06.05.2025	https://urok.1sept.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	09.05.2025	articles/625569
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	12.05.2025	https://urok.1sept.ru/

95	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	13.05.2025	articles/625569
	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	16.05.2025	https://urok.1sept.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	19.05.2025	articles/625569
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	20.05.2025	https://urok.1sept.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	23.05.2025	articles/625569
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 – А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	06.09.2024	subject/lesson/5733
3	Современные Олимпийские игры	1		1	09.09.2024	/start/168855/
4	Физическое развитие	1		1	13.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Физические качества	1		1	16.09.2024	subject/lesson/5738/
6	Развитие координации движений	1		1	20.09.2024	start/168896/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	23.09.2024	https://resh.edu.ru/
8	Закаливание организма	1		1	27.09.2024	subject/lesson/5738/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		1	27.09.2024	start/168896/
10	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	04.10.2024	https://resh.edu.ru/
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	07.10.2024	subject/lesson/5097/

12	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	11.10.2024	start/168957/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	14.10.2024	https://resh.edu.ru/
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	18.10.2024	subject/lesson/5566/
15	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	21.10.2024	start/168978/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	25.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	08.11.2024	subject/lesson/5736/
18	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	11.11.2024	start/168916/
19	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	15.11.2024	https://resh.edu.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		1	18.11.2024	subject/lesson
21	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	22.11.2024	/5739/start/169041/

22	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	25.11.2024	https://урок.рф/
23	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	29.11.2024	https://урок.рф/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1	02.12.2024	https://урок.рф/
25	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	06.12.2024	https://урок.рф/
26	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	09.12.2024	https://урок.рф/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	13.12.2024	https://урок.рф/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	16.12.2024	https://resh.edu.ru/
29	ТБ на уроках гимнастики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	20.12.2024	subject/lesson
30	Строевые упражнения и команды	1		1	23.12.2024	/4102/start/189523/
31	Прыжковые упражнения	1		1	27.12.2024	https://resh.edu.ru/
32	Гимнастическая разминка	1		1	10.01.2025	subject/lesson/
33	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	13.01.2025	4102/start/189523/

34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	17.01.2025	https://resh.edu.ru/
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	20.01.2025	subject/lesson/4102/start/189523/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки	1		1	24.01.2025	4102/start/189523/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1	27.01.2025	https://resh.edu.ru/
38	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	31.01.2025	subject/lesson/4102/start/189523/
39	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	03.02.2025	4102/start/189523/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	07.02.2025	https://resh.edu.ru/

41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	10.02.2025	subject/lesson/
42	Танцевальные гимнастические движения	1		1	14.02.2025	4102/start/189523/
43	Танцевальные гимнастические движения	1		1	17.02.2025	https://resh.edu.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	21.02.2025	subject/lesson/
45	ТБ на уроках подвижных игр. Игры с приемами баскетбола	1		1	24.02.2025	4102/start/189523/
46	Игры с приемами баскетбола	1		1	28.02.2025	https://resh.edu.ru/
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	03.03.2025	subject/lesson/
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	07.03.2025	4102/start/189523/
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	10.03.2025	https://resh.edu.ru/
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	14.03.2025	subject/lesson/
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	17.03.2025	4102/start/189523/

52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	21.03.2025	https://resh.edu.ru/
53	Прием «волна» в баскетболе	1		1	31.03.2025	subject/lesson/
54	Прием «волна» в баскетболе	1		1	04.04.2025	4102/start/189523/
55	Прием «волна» в баскетболе	1		1	07.04.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	11.04.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	14.04.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	18.04.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	21.04.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	25.04.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
61	Футбольный бильярд	1		1	28.04.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
62	Футбольный бильярд	1		1	28.04.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
63	Бросок ногой	1		1	05.05.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
64	Бросок ногой	1		1	05.05.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/

65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	12.05.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	16.05.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	19.05.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	23.05.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

2 – Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	04.09.2024	subject/lesson/5733
3	Современные Олимпийские игры	1		1	09.09.2024	/start/168855/
4	Физическое развитие	1		1	11.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Физические качества	1		1	16.09.2024	subject/lesson/5738/
6	Развитие координации движений	1		1	18.09.2024	start/168896/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	23.09.2024	https://resh.edu.ru/
8	Закаливание организма	1		1	25.09.2024	subject/lesson/5738/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		1	25.09.2024	start/168896/
10	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	02.10.2024	https://resh.edu.ru/
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	07.10.2024	subject/lesson/5097/

12	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	09.10.2024	start/168957/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	14.10.2024	https://resh.edu.ru/
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	16.10.2024	subject/lesson/5566/
15	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	21.10.2024	start/168978/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	23.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	06.11.2024	subject/lesson/5736/
18	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	11.11.2024	start/168916/
19	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	13.11.2024	https://resh.edu.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		1	18.11.2024	subject/lesson
21	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	20.11.2024	/5739/start/169041/

22	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	25.11.2024	https://урок.рф/
23	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	27.11.2024	https://урок.рф/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1	02.12.2024	https://урок.рф/
25	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	04.12.2024	https://урок.рф/
26	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	09.12.2024	https://урок.рф/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	11.12.2024	https://урок.рф/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	16.12.2024	https://resh.edu.ru/
29	ТБ на уроках гимнастики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	18.12.2024	subject/lesson
30	Строевые упражнения и команды	1		1	23.12.2024	/4102/start/189523/
31	Прыжковые упражнения	1		1	25.12.2024	https://resh.edu.ru/
32	Гимнастическая разминка	1		1	08.01.2025	subject/lesson/
33	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	13.01.2025	4102/start/189523/

34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	15.01.2025	https://resh.edu.ru/
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	20.01.2025	subject/lesson/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки	1		1	22.01.2025	4102/start/189523/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1	27.01.2025	https://resh.edu.ru/
38	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	29.01.2025	subject/lesson/
39	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	03.02.2025	4102/start/189523/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	05.02.2025	https://resh.edu.ru/

41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	10.02.2025	subject/lesson/
42	Танцевальные гимнастические движения	1		1	12.02.2025	4102/start/189523/
43	Танцевальные гимнастические движения	1		1	17.02.2025	https://resh.edu.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	19.02.2025	subject/lesson/
45	ТБ на уроках подвижных игр. Игры с приемами баскетбола	1		1	24.02.2025	4102/start/189523/
46	Игры с приемами баскетбола	1		1	26.02.2025	https://resh.edu.ru/
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	03.03.2025	subject/lesson/
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	05.03.2025	4102/start/189523/
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	10.03.2025	https://resh.edu.ru/
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	12.03.2025	subject/lesson/
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	17.03.2025	4102/start/189523/

52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	19.03.2025	https://resh.edu.ru/
53	Прием «волна» в баскетболе	1		1	31.03.2025	subject/lesson/
54	Прием «волна» в баскетболе	1		1	02.04.2025	4102/start/189523/
55	Прием «волна» в баскетболе	1		1	07.04.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	09.04.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	14.04.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	16.04.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	21.04.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	23.04.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
61	Футбольный бильярд	1		1	28.04.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
62	Футбольный бильярд	1		1	30.04.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
63	Бросок ногой	1		1	05.05.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
64	Бросок ногой	1		1	07.05.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/

65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	07.05.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	14.05.2025	v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	19.05.2025	https://vashechudo.ru/raznoe/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	21.05.2025	igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	03.09.2024	http://www.school.edu.ru/
2	История появления современного спорта	1	0	1	05.09.2024	http://www.school.edu.ru/
3	Виды физических упражнений	1	0	1	10.09.2024	http://www.school.edu.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	12.09.2024	http://www.school.edu.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	17.09.2024	http://www.school.edu.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	19.09.2024	http://www.school.edu.ru/
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	24.09.2024	http://www.school.edu.ru/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	26.09.2024	http://www.school.edu.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	01.10.2024	http://www.school.edu.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	1	03.10.2024	http://www.school.edu.ru/

	длину с места толчком двумя ногами					
11	Броски набивного мяча	1	0	1	08.10.2024	http://www.school.edu.ru/
12	Броски набивного мяча	1	0	1	10.10.2024	http://www.school.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	15.10.2024	http://www.school.edu.ru/
14	Челночный бег	1	0	1	17.10.2024	http://www.school.edu.ru/
15	Челночный бег	1	0	1	22.10.2024	http://www.school.edu.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	24.10.2024	http://www.school.edu.ru/
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	05.11.2024	http://www.school.edu.ru/
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	07.11.2024	http://www.school.edu.ru/
19	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	12.11.2024	http://www.school.edu.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	14.11.2024	http://www.school.edu.ru/
21	Броски набивного мяча	1	0	1	19.11.2024	http://www.school.edu.ru/
22	Броски набивного мяча	1	0	1	21.11.2024	http://www.school.edu.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	26.11.2024	http://www.school.edu.ru/

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель					
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	28.11.2024	http://www.school.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	03.12.2024	http://www.school.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	05.12.2024	http://www.school.edu.ru/
27	Строевые команды и упражнения	1	0	1	10.12.2024	http://www.school.edu.ru/
28	Лазанье по канату	1	0	1	12.12.2024	http://www.school.edu.ru/
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	17.12.2024	http://www.school.edu.ru/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	19.12.2024	http://www.school.edu.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	24.12.2024	http://www.school.edu.ru/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	26.12.2024	http://www.school.edu.ru/

33	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	09.01.2025	http://www.school.edu.ru/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	14.01.2025	http://www.school.edu.ru/
35	Прыжки через скакалку	1	0	1	16.01.2025	http://www.school.edu.ru/
36	Прыжки через скакалку	1	0	1	21.01.2025	http://www.school.edu.ru/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	23.01.2025	http://www.school.edu.ru/
38	Ритмическая гимнастика	1	0	1	28.01.2025	http://www.school.edu.ru/
39	Ритмическая гимнастика	1	0	1	30.01.2025	http://www.school.edu.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	04.02.2025	http://www.school.edu.ru/
41	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	06.02.2025	http://www.school.edu.ru/
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	11.02.2025	http://www.school.edu.ru/
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	13.02.2025	http://www.school.edu.ru/

44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	18.02.2025	http://www.school.edu.ru/
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	20.02.2025	http://www.school.edu.ru/
46	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	25.02.2025	http://www.school.edu.ru/
47	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	27.02.2025	http://www.school.edu.ru/
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	04.03.2025	http://www.school.edu.ru/
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	06.03.2025	http://www.school.edu.ru/
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	11.03.2025	http://www.school.edu.ru/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	13.03.2025	http://www.school.edu.ru/
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	18.03.2025	http://www.school.edu.ru/
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	20.03.2025	http://www.school.edu.ru/
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	01.04.2025	http://www.school.edu.ru/
55	Спортивная игра волейбол	1	0	1	03.04.2025	http://www.school.edu.ru/
56	Спортивная игра волейбол	1	0	1	08.04.2025	http://www.school.edu.ru/
57	Спортивная игра волейбол	1	0	1	10.04.2025	http://www.school.edu.ru/

58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	15.04.2025	http://www.school.edu.ru/
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	17.04.2025	http://www.school.edu.ru/
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	22.04.2025	http://www.school.edu.ru/
61	Спортивная игра футбол	1	0	1	24.04.2025	http://www.school.edu.ru/
62	Спортивная игра футбол	1	0	1	29.04.2025	http://www.school.edu.ru/
63	Спортивная игра футбол	1	0	1	06.05.2025	http://www.school.edu.ru/
64	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	08.05.2025	http://www.school.edu.ru/
65	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	13.05.2025	http://www.school.edu.ru/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	15.05.2025	http://www.school.edu.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	20.05.2025	http://www.school.edu.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	22.05.2025	http://www.school.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	04.09.2024	http://www.school.edu.ru/
2	История появления современного спорта	1	0	1	06.09.2024	http://www.school.edu.ru/
3	Виды физических упражнений	1	0	1	11.09.2024	http://www.school.edu.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	13.09.2024	http://www.school.edu.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	18.09.2024	http://www.school.edu.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	20.09.2024	http://www.school.edu.ru/
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	25.09.2024	http://www.school.edu.ru/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	27.09.2024	http://www.school.edu.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	02.10.2024	http://www.school.edu.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	04.10.2024	http://www.school.edu.ru/
11	Броски набивного мяча	1	0	1	09.10.2024	http://www.school.edu.ru/

12	Броски набивного мяча	1	0	1	11.10.2024	http://www.school.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	16.10.2024	http://www.school.edu.ru/
14	Челночный бег	1	0	1	18.10.2024	http://www.school.edu.ru/
15	Челночный бег	1	0	1	23.10.2024	http://www.school.edu.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1	25.10.2024	http://www.school.edu.ru/
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	06.11.2024	http://www.school.edu.ru/
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	08.11.2024	http://www.school.edu.ru/
19	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	13.11.2024	http://www.school.edu.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	15.11.2024	http://www.school.edu.ru/
21	Броски набивного мяча	1	0	1	20.11.2024	http://www.school.edu.ru/
22	Броски набивного мяча	1	0	1	22.11.2024	http://www.school.edu.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	27.11.2024	http://www.school.edu.ru/

24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	29.11.2024	http://www.school.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	04.12.2024	http://www.school.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	06.12.2024	http://www.school.edu.ru/
27	Строевые команды и упражнения	1	0	1	11.12.2024	http://www.school.edu.ru/
28	Лазанье по канату	1	0	1	13.12.2024	http://www.school.edu.ru/
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	18.12.2024	http://www.school.edu.ru/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	20.12.2024	http://www.school.edu.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	25.12.2024	http://www.school.edu.ru/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	27.12.2024	http://www.school.edu.ru/
33	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	08.01.2025	http://www.school.edu.ru/

34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	10.01.2025	http://www.school.edu.ru/
35	Прыжки через скакалку	1	0	1	15.01.2025	http://www.school.edu.ru/
36	Прыжки через скакалку	1	0	1	17.01.2025	http://www.school.edu.ru/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	22.01.2025	http://www.school.edu.ru/
38	Ритмическая гимнастика	1	0	1	24.01.2025	http://www.school.edu.ru/
39	Ритмическая гимнастика	1	0	1	29.01.2025	http://www.school.edu.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	31.01.2025	http://www.school.edu.ru/
41	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	05.02.2025	http://www.school.edu.ru/
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	07.02.2025	http://www.school.edu.ru/
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	12.02.2025	http://www.school.edu.ru/

44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	14.02.2025	http://www.school.edu.ru/
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	19.02.2025	http://www.school.edu.ru/
46	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	21.02.2025	http://www.school.edu.ru/
47	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	26.02.2025	http://www.school.edu.ru/
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	28.02.2025	http://www.school.edu.ru/
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	05.03.2025	http://www.school.edu.ru/
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	07.03.2025	http://www.school.edu.ru/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	12.03.2025	http://www.school.edu.ru/
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	14.03.2025	http://www.school.edu.ru/
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	19.03.2025	http://www.school.edu.ru/
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	21.03.2025	http://www.school.edu.ru/
55	Спортивная игра волейбол	1	0	1	02.04.2025	http://www.school.edu.ru/
56	Спортивная игра волейбол	1	0	1	04.04.2025	http://www.school.edu.ru/

57	Спортивная игра волейбол	1	0	1	09.04.2025	http://www.school.edu.ru/
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	11.04.2025	http://www.school.edu.ru/
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	16.04.2025	http://www.school.edu.ru/
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	18.04.2025	http://www.school.edu.ru/
61	Спортивная игра футбол	1	0	1	23.04.2025	http://www.school.edu.ru/
62	Спортивная игра футбол	1	0	1	25.04.2025	http://www.school.edu.ru/
63	Спортивная игра футбол	1	0	1	30.04.2025	http://www.school.edu.ru/
64	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	07.05.2025	http://www.school.edu.ru/
65	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	14.05.2025	http://www.school.edu.ru/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	16.05.2025	http://www.school.edu.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	21.05.2025	http://www.school.edu.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	23.05.2025	http://www.school.edu.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
-------------------------------------	----	---	----	--

3 В КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	03.09.2024	http://www.school.edu.ru/
2	История появления современного спорта	1	0	1	05.09.2024	http://www.school.edu.ru/
3	Виды физических упражнений	1	0	1	10.09.2024	http://www.school.edu.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	12.09.2024	http://www.school.edu.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	17.09.2024	http://www.school.edu.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	19.09.2024	http://www.school.edu.ru/
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	24.09.2024	http://www.school.edu.ru/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	26.09.2024	http://www.school.edu.ru/
9	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	01.10.2024	http://www.school.edu.ru/

10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	03.10.2024	http://www.school.edu.ru/
11	Броски набивного мяча	1	0	1	08.10.2024	http://www.school.edu.ru/
12	Броски набивного мяча	1	0	1	10.10.2024	http://www.school.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	15.10.2024	http://www.school.edu.ru/
14	Челночный бег	1	0	1	17.10.2024	http://www.school.edu.ru/
15	Челночный бег	1	0	1	22.10.2024	http://www.school.edu.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	24.10.2024	http://www.school.edu.ru/
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	05.11.2024	http://www.school.edu.ru/
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	07.11.2024	http://www.school.edu.ru/
19	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	12.11.2024	http://www.school.edu.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	14.11.2024	http://www.school.edu.ru/
21	Броски набивного мяча	1	0	1	19.11.2024	http://www.school.edu.ru/

22	Броски набивного мяча	1	0	1	21.11.2024	http://www.school.edu.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	26.11.2024	http://www.school.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	28.11.2024	http://www.school.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	03.12.2024	http://www.school.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	05.12.2024	http://www.school.edu.ru/
27	Строевые команды и упражнения	1	0	1	10.12.2024	http://www.school.edu.ru/
28	Лазанье по канату	1	0	1	12.12.2024	http://www.school.edu.ru/
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	17.12.2024	http://www.school.edu.ru/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	19.12.2024	http://www.school.edu.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	24.12.2024	http://www.school.edu.ru/

32	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	26.12.2024	http://www.school.edu.ru/
33	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	09.01.2025	http://www.school.edu.ru/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	14.01.2025	http://www.school.edu.ru/
35	Прыжки через скакалку	1	0	1	16.01.2025	http://www.school.edu.ru/
36	Прыжки через скакалку	1	0	1	21.01.2025	http://www.school.edu.ru/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	23.01.2025	http://www.school.edu.ru/
38	Ритмическая гимнастика	1	0	1	28.01.2025	http://www.school.edu.ru/
39	Ритмическая гимнастика	1	0	1	30.01.2025	http://www.school.edu.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	04.02.2025	http://www.school.edu.ru/
41	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	06.02.2025	http://www.school.edu.ru/
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	11.02.2025	http://www.school.edu.ru/

43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	13.02.2025	http://www.school.edu.ru/
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	18.02.2025	http://www.school.edu.ru/
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	20.02.2025	http://www.school.edu.ru/
46	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	25.02.2025	http://www.school.edu.ru/
47	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	27.02.2025	http://www.school.edu.ru/
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	04.03.2025	http://www.school.edu.ru/
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	06.03.2025	http://www.school.edu.ru/
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	11.03.2025	http://www.school.edu.ru/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	13.03.2025	http://www.school.edu.ru/
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	18.03.2025	http://www.school.edu.ru/
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	20.03.2025	http://www.school.edu.ru/
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	01.04.2025	http://www.school.edu.ru/

55	Спортивная игра волейбол	1	0	1	03.04.2025	http://www.school.edu.ru/
56	Спортивная игра волейбол	1	0	1	08.04.2025	http://www.school.edu.ru/
57	Спортивная игра волейбол	1	0	1	10.04.2025	http://www.school.edu.ru/
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	15.04.2025	http://www.school.edu.ru/
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	17.04.2025	http://www.school.edu.ru/
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	22.04.2025	http://www.school.edu.ru/
61	Спортивная игра футбол	1	0	1	24.04.2025	http://www.school.edu.ru/
62	Спортивная игра футбол	1	0	1	29.04.2025	http://www.school.edu.ru/
63	Спортивная игра футбол	1	0	1	06.05.2025	http://www.school.edu.ru/
64	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	08.05.2025	http://www.school.edu.ru/
65	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	13.05.2025	http://www.school.edu.ru/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	15.05.2025	http://www.school.edu.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	20.05.2025	http://www.school.edu.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением	1	0	1	22.05.2025	http://www.school.edu.ru/

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0		03.09.2024	http://www.school.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	05.09.2024	http://www.school.edu.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	10.09.2024	http://www.school.edu.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	12.09.2024	http://www.school.edu.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	17.09.2024	http://www.school.edu.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	1	19.09.2024	http://www.school.edu.ru/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	24.09.2024	http://www.school.edu.ru/
8	Закаливание организма	1	0	1	26.09.2024	http://www.school.edu.ru/

9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	01.10.2024	http://www.school.edu.ru/
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	03.10.2024	http://www.school.edu.ru/
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	08.10.2024	http://www.school.edu.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	10.10.2024	http://www.school.edu.ru/
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	15.10.2024	http://www.school.edu.ru/
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	17.10.2024	http://www.school.edu.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	22.10.2024	http://www.school.edu.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	24.10.2024	http://www.school.edu.ru/
17	Беговые упражнения	1	0	1	05.11.2024	http://www.school.edu.ru/
18	Беговые упражнения	1	0	1	07.11.2024	http://www.school.edu.ru/
19	Беговые упражнения	1	0	1	12.11.2024	http://www.school.edu.ru/
20	Бег на короткие	1	0	1	14.11.2024	http://www.school.edu.ru/
21	Бег на короткие	1	0	1	19.11.2024	http://www.school.edu.ru/

22	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	21.11.2024	http://www.school.edu.ru/
23	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	26.11.2024	http://www.school.edu.ru/
24	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	28.11.2024	http://www.school.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1	03.12.2024	http://www.school.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	05.12.2024	http://www.school.edu.ru/
27	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	10.12.2024	http://www.school.edu.ru/
28	Акробатическая комбинация	1	0	1	12.12.2024	http://www.school.edu.ru/
29	Акробатическая комбинация	1	0	1	17.12.2024	http://www.school.edu.ru/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	19.12.2024	http://www.school.edu.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	24.12.2024	http://www.school.edu.ru/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	26.12.2024	http://www.school.edu.ru/

33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	09.01.2025	http://www.school.edu.ru/
34	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	14.01.2025	http://www.school.edu.ru/
35	Обучение опорному прыжку	1	0	1	16.01.2025	http://www.school.edu.ru/
36	Обучение опорному прыжку	1	0	1	21.01.2025	http://www.school.edu.ru/
37	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	23.01.2025	http://www.school.edu.ru/
38	Прыжки через скакалку	1	0	1	28.01.2025	http://www.school.edu.ru/
39	Прыжки через скакалку	1	0	1	30.01.2025	http://www.school.edu.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	04.02.2025	http://www.school.edu.ru/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	06.02.2025	http://www.school.edu.ru/
42	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	11.02.2025	http://www.school.edu.ru/

43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	13.02.2025	http://www.school.edu.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	18.02.2025	http://www.school.edu.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	20.02.2025	http://www.school.edu.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	25.02.2025	http://www.school.edu.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	27.02.2025	http://www.school.edu.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	04.03.2025	http://www.school.edu.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	06.03.2025	http://www.school.edu.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	11.03.2025	http://www.school.edu.ru/
51	Спортивная игра футбол	1	0	1	13.03.2025	http://www.school.edu.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	18.03.2025	http://www.school.edu.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	20.03.2025	http://www.school.edu.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	01.04.2025	http://www.school.edu.ru/

55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	03.04.2025	http://www.school.edu.ru/
56	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	08.04.2025	http://www.school.edu.ru/
57	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	10.04.2025	http://www.school.edu.ru/
58	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	15.04.2025	http://www.school.edu.ru/
59	Спортивная игра волейбол	1	0	1	17.04.2025	http://www.school.edu.ru/
60	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	22.04.2025	http://www.school.edu.ru/
61	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	24.04.2025	http://www.school.edu.ru/
62	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	29.04.2025	http://www.school.edu.ru/
63	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	06.05.2025	http://www.school.edu.ru/
64	Упражнения из игры футбол	1	0	1	08.05.2025	http://www.school.edu.ru/
65	Упражнения из игры футбол	1	0	1	13.05.2025	http://www.school.edu.ru/
66	Спортивная игра футбол	1	0	1	15.05.2025	http://www.school.edu.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	20.05.2025	http://www.school.edu.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	22.05.2025	http://www.school.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0		04.09.2024	http://www.school.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	06.09.2024	http://www.school.edu.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	11.09.2024	http://www.school.edu.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	13.09.2024	http://www.school.edu.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	18.09.2024	http://www.school.edu.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	1	20.09.2024	http://www.school.edu.ru/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	25.09.2024	http://www.school.edu.ru/
8	Закаливание организма	1	0	1	27.09.2024	http://www.school.edu.ru/
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	02.10.2024	http://www.school.edu.ru/

10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	04.10.2024	http://www.school.edu.ru/
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	09.10.2024	http://www.school.edu.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	11.10.2024	http://www.school.edu.ru/
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	16.10.2024	http://www.school.edu.ru/
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	18.10.2024	http://www.school.edu.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	23.10.2024	http://www.school.edu.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1	25.10.2024	http://www.school.edu.ru/
17	Беговые упражнения	1	0	1	06.11.2024	http://www.school.edu.ru/
18	Беговые упражнения	1	0	1	08.11.2024	http://www.school.edu.ru/
19	Беговые упражнения	1	0	1	13.11.2024	http://www.school.edu.ru/
20	Бег на короткие	1	0	1	15.11.2024	http://www.school.edu.ru/
21	Бег на короткие	1	0	1	20.11.2024	http://www.school.edu.ru/
22	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	22.11.2024	http://www.school.edu.ru/
23	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	27.11.2024	http://www.school.edu.ru/
24	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.11.2024	http://www.school.edu.ru/

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1	04.12.2024	http://www.school.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1	06.12.2024	http://www.school.edu.ru/
27	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	11.12.2024	http://www.school.edu.ru/
28	Акробатическая комбинация	1	0	1	13.12.2024	http://www.school.edu.ru/
29	Акробатическая комбинация	1	0	1	18.12.2024	http://www.school.edu.ru/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	20.12.2024	http://www.school.edu.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	25.12.2024	http://www.school.edu.ru/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	27.12.2024	http://www.school.edu.ru/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	08.01.2025	http://www.school.edu.ru/
34	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	10.01.2025	http://www.school.edu.ru/
35	Обучение опорному прыжку	1	0	1	15.01.2025	http://www.school.edu.ru/
36	Обучение опорному прыжку	1	0	1	17.01.2025	http://www.school.edu.ru/

37	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	22.01.2025	http://www.school.edu.ru/
38	Прыжки через скакалку	1	0	1	24.01.2025	http://www.school.edu.ru/
39	Прыжки через скакалку	1	0	1	29.01.2025	http://www.school.edu.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1	31.01.2025	http://www.school.edu.ru/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	05.02.2025	http://www.school.edu.ru/
42	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	07.02.2025	http://www.school.edu.ru/
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	12.02.2025	http://www.school.edu.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	14.02.2025	http://www.school.edu.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	19.02.2025	http://www.school.edu.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	21.02.2025	http://www.school.edu.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	26.02.2025	http://www.school.edu.ru/

48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	28.02.2025	http://www.school.edu.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	05.03.2025	http://www.school.edu.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	07.03.2025	http://www.school.edu.ru/
51	Спортивная игра футбол	1	0	1	12.03.2025	http://www.school.edu.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	14.03.2025	http://www.school.edu.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	19.03.2025	http://www.school.edu.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	21.03.2025	http://www.school.edu.ru/
55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	02.04.2025	http://www.school.edu.ru/
56	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	04.04.2025	http://www.school.edu.ru/
57	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	09.04.2025	http://www.school.edu.ru/
58	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	11.04.2025	http://www.school.edu.ru/
59	Спортивная игра волейбол	1	0	1	16.04.2025	http://www.school.edu.ru/
60	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	18.04.2025	http://www.school.edu.ru/
61	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	23.04.2025	http://www.school.edu.ru/
62	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	25.04.2025	http://www.school.edu.ru/

63	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	30.04.2025	http://www.school.edu.ru/
64	Упражнения из игры футбол	1	0	1	07.05.2025	http://www.school.edu.ru/
65	Упражнения из игры футбол	1	0	1	14.05.2025	http://www.school.edu.ru/
66	Спортивная игра футбол	1	0	1	16.05.2025	http://www.school.edu.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	21.05.2025	http://www.school.edu.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	23.05.2025	http://www.school.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))



Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі

Астана қаласы

№ 1

Н. Таркент