

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 Р.П. СТЕПНОЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению:
Руководитель ШМО
_____ Большакова Е.В.
Протокол № 1 от 26.08.24г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____ Думчева Н.А.
от 30.08.2024г.

Утверждаю:
Директор МБОУ-СОШ №1
_____ Исакина Н.Ю.

Приказ № 154 от 30.08.24г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3417100)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Степное 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 – 269 часов: в 1 классе – 65 часов (2 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 физкультурминутки 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 поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

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.

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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкая атлетика	10		https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10		https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	33		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		53		
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	65	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	10	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные игры	36	36	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
Итого по разделу		56	56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	12	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		12	12	

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

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре –		В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности -		В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура -		В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	10	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	36	36	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		56	56	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	12	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		12	12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре –		В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности -		В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура -		В процессе занятий		https://resh.edu.ru/
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	10	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	36	36	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		56	56	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	12	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		12	12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	1А	1Б	1В	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Организационно-методические указания. Игра «Пингвины»	1	1	03.09	5.09.24	4.09.24	https://resh.edu.ru/
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы, (ходьба обычная, на носках, на пятках). Игра «Быстро по своим местам».	1	1	04.09	10.09.24	9.09.24	https://resh.edu.ru/
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	1	10.09	12.09.24	11.09.24	https://resh.edu.ru/
4	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	1	11.09	18.09.24	17.09.24	https://resh.edu.ru/
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	17.09	19.09.24	18.09.24	https://resh.edu.ru/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1	18.09	25.09.24	24.09.24	https://resh.edu.ru/
7	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1	24.09	26.09.24	25.09.24	https://resh.edu.ru/
8	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1	25.09	2.10.24	1.10.24	https://resh.edu.ru/
9	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1	01.10	3.10.24	2.10.24	https://resh.edu.ru/
10	Способы построения и повороты стоя на месте. Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	02.10	9.10.24	8.10.24	https://resh.edu.ru/
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1	08.10	10.10.24	9.10.24	https://resh.edu.ru/
12	Осанка человека. Упражнения для осанки. Гимнастическая	1	1	09.10	16.10.24	15.10.24	https://resh.edu.ru/

	разминка			15.10			
13	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	16.10	17.10.24	16.10.24	https://resh.edu.ru/
14	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	1	22.10	23.10.24	22.10.24	https://resh.edu.ru/
15	Строевые упражнения. Перекаты в группировке на животе. Развитие координационных способностей	1	1	23.10	24.10.24	23.10.24	https://resh.edu.ru/
16	Строевые упражнения. Лазания и перелазания на гимнастической стенке.	1	1	05.11	6.11.24	5.11.24	https://resh.edu.ru/
17	Т/б на уроках подвижных игр Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	06.11	7.11.24	6.11.24	https://resh.edu.ru/
18	Современные физические упражнения. Бег по разметке волейбольной площадки с остановками по сигналу.	1	1	12.11	13.11.24	12.11.24	https://resh.edu.ru/
19	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Ходьба обычная, по сигналу учителя остановка и поворот налево (направо).	1	1	13.11	14.11.24	13.11.24	https://resh.edu.ru/
20	Исходные положения в физических упражнениях. Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.	1	1	19.11	20.11.24	19.11.24	https://resh.edu.ru/
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	20.11	21.11.24	20.11.24	https://resh.edu.ru/
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1	26.11	27.11.24	26.11.24	https://resh.edu.ru/
23	Стилизованные передвижения. Освоение техники ловли и передач мяча. Передача двумя руками из-за головы с места.	1	1	27.11	28.11.24	27.11.24	https://resh.edu.ru/
24	Передача двумя руками снизу с места. Игра «Совушка»	1	1	03.12	4.12.24	3.12.24	https://resh.edu.ru/
25	Передача мяча правой (левой) рукой от плеча. Игра «Западня».	1	1	04.12	5.12.24	4.12.24	https://resh.edu.ru/
26	Передачи мяча в парах в движении (шагом). Игра «Точный расчет»	1	1	10.12	11.12.24	10.12.24	https://resh.edu.ru/

27	Передачи мяча в колоннах со сменой мест. Игра «Бросай и поймай».	1	1	12.12	12.12.24	11.12.24	https://resh.edu.ru/
28	Передачи мяча двумя руками в парах через сетку на месте. Игра «Мяч капитану»	1	1	17.12	18.12.24	17.12.24	https://resh.edu.ru/
29	Передачи мяча двумя руками в парах через сетку с перемещением вдоль сетки. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	1	18.12	19.12.24	18.12.24	https://resh.edu.ru/
30	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1	1	24.12	25.12.24	24.12.24	https://resh.edu.ru/
31	Обучение способам организации игровых площадок. Игра «Передал-садись»	1	1	25.12	26.12.24	25.12.24	https://resh.edu.ru/
32	Т/б на уроках спортивным играм на базе баскетбола. Игра «Круговая охота»	1	1	07.01	8.01.25	7.01.25	https://resh.edu.ru/
33	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей двумя руками. Игры: «Мяч водящему», «Поймай мяч»	1	1	08.01	9.01.25	8.01.25	https://resh.edu.ru/
34	Игры «Поймай мяч», «Удержи не урони», «Десять передач»	1	1	14.01	15.01.25	14.01.25	https://resh.edu.ru/
35	Подвижные игры с элементами баскетбола: «За мячом», «Вызов по имени»	1	1	15.01	16.01.25	15.01.25	https://resh.edu.ru/
36	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»	1	1	21.01	22.01.25	21.01.25	https://resh.edu.ru/
37	Подвижные игры с элементами баскетбола: Игры «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»	1	1	22.01	23.01.25	22.01.25	https://resh.edu.ru/
38	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Передай – лови»	1	1	28.01	29.01.25	28.01.25	https://resh.edu.ru/
39	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Рывок за мячом»	1	1	29.01	30.01.25	29.01.25	https://resh.edu.ru/
40	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Наседка и ястребы»	1	1	04.02	5.02.25	4.02.25	https://resh.edu.ru/

41	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Пятнашки в парах»	1	1	05.02	6.02.25	5.02.25	https://resh.edu.ru/
42	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Свободное место»	1	1	18.02	12.02.25	18.02.25	https://resh.edu.ru/
43	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Заколдованные» «Не давай мяч водящему»	1	1	19.02	13.02.25	19.02.25	https://resh.edu.ru/
44	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Передал – садись»	1	1	25.02	26.02.25	25.02.25	https://resh.edu.ru/
45	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину».	1	1	26.02	27.02.25	26.02.25	https://resh.edu.ru/
46	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Вызов номеров».	1	1	04.03	5.03.25	4.03.25	https://resh.edu.ru/
47	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину».	1	1	05.03	6.03.25	5.03.25	https://resh.edu.ru/
48	Подвижные игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».	1	1	11.03	12.03.25	11.03.25	https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Баскетбольные салочки».	1	1	12.03	13.03.25	12.03.25	https://resh.edu.ru/
50	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1	18.03	19.03.25	18.03.25	https://resh.edu.ru/
51	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	1	19.03	20.03.25	19.03.25	https://resh.edu.ru/
52	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	1	01.04	2.04.25	1.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Акробатические упражнения, основные техники.	1	1	02.04	3.04.25	2.04.25	https://www.gto.ru/#gto-9method

54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	1	08.04	9.04.25	8.04.25	H10https://www.gto.ru/#gto-method16
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	1	09.04	10.04.25	9.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method23
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	15.04	16.04.25	15.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method30
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	16.04	17.04.25	16.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	22.04	23.04.25	22.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	23.04	24.04.25	23.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	29.04	30.04.25	29.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	30.04	1.05.25	30.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	06.05	14.05.25	6.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	13.05	15.05.25	12.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	14.05	21.05.25	14.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	20.05	23.05.25	20.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	65				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	2А	2Б		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с изменением направления и скорости по сигналу.	1	1	03.09.24	11.09.24		https://resh.edu.ru/subject/
2	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Закаливание организма.	1	1	05.09.24	13.09.24		https://resh.edu.ru/subject/
3	Бег с поворотами и изменением направлений. Утренняя зарядка.	1	1	10.09.24	16.09.24		https://resh.edu.ru/subject/
4	Бег на короткие дистанции. Составление комплекса утренней зарядки.	1	1	12.09.24	18.09.24		https://resh.edu.ru/subject/
5	Бег на короткие дистанции. Режим дня.	1	1	17.09.24	23.09.24		https://resh.edu.ru/subject/
6	Бег на длинные дистанции. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	1	19.09.24	25.09.24		https://resh.edu.ru/subject/
7	Бег на длинные дистанции. Определение состояния организма	1	1	24.09.24	30.09.24		https://resh.edu.ru/subject/
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	26.09.24	2.10.24		https://resh.edu.ru/subject/
9	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	01.10.24	7.10.24		https://resh.edu.ru/subject/
10	Прыжковые упражнения	1	1	03.10.24	9.10.24		https://resh.edu.ru/subject/
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	1	1	08.10.24	14.10.24		https://resh.edu.ru/subject/
12	Строевые упражнения и команды. Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	10.10.24	16.10.24		https://resh.edu.ru/subject/
13	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	15.10.24	21.10.24		https://resh.edu.ru/subject/
14	Гимнастическая разминка. Перекаты. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги.	1	1	17.10.24	23.10.24		https://resh.edu.ru/subject/

15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	22.10.24	4.11.24		https://resh.edu.ru/subject/
16	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	24.10.24	6.11.24		https://resh.edu.ru/subject/ода1
17	Т/б на занятиях спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. (Мяч ведущему)	1	1	05.11.24	11.11.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
18	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Попробуй, унеси»	1	1	07.11.24	13.11.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
19	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Падающая палка»	1	1	12.11.24	18.11.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
20	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Полёт мяча»	1	1	14.11.24	20.11.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
21	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Быстрые передачи»	1	1	19.11.24	25.11.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
22	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Передачи капитану»	1	1	21.11.24	27.11.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
23	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Стремительные передачи»	1	1	26.11.24	2.12.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
24	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «У кого меньше мячей»	1	1	28.11.24	4.12.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
25	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Двумя мячами через сетку»	1	1	03.12.24	9.12.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html

							voleibola.html
26	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Бег за мячом»	1	1	05.12.24	11.12.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
27	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Точная подача»	1	1	10.12.24	16.12.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
28	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Мяч – ловцу»	1	1	12.12.24	18.12.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
29	Передачи мяча в колоннах со сменой мест.	1	1	17.12.24	23.12.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
30	Передачи мяча двумя руками в парах через сетку на месте.	1	1	19.12.24	25.12.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
31	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Волейбольные салочки»	1	1	24.12.24	6.01.24		https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
32	Т/б на уроках спортивных игр-баскетбол. Упражнения из игры баскетбол	1	1	07.01.25	8.01.25		https://resh.edu.ru/
33	Стойка и передвижение игрока на площадке.	1	1	09.01.25	13.01.25		https://resh.edu.ru/
34	Стойка и передвижение игрока на площадке.	1	1	14.01.25	15.01.25		https://resh.edu.ru/
35	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Передай – лови”	1	1	16.01.25	20.01.25		https://urok.1sept.ru/articles/657771
36	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Рывок за мячом”	1	1	21.01.25	22.01.25		https://resh.edu.ru/

37	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Наседка и ястребы”	1	1	23.01.25	27.01.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
38	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Пятнашки в парах”	1	1	28.01.25	29.01.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
39	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Свободное место”	1	1	30.01.25	3.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
40	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Заколдованные” “Не давай мяч водящему”	1	1	04.02.25	5.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
41	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Челночный бег с ведением мяча”.	1	1	06.02.25	10.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
42	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Передал – садись»	1	1	11.02.25	12.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
43	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Быстрая передача».	1	1	13.02.25	17.02.25	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttp://uchi.ru/
44	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Бросай – беги».	1	1	18.02.25	19.02.25	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttp://uchi.ru/
45	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Мяч среднему».	1	1	20.02.25	24.02.25	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttp://uchi.ru/
46	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Борьба за мяч».	1	1	25.02.25	26.02.25	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttp://uchi.ru/
47	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Эстафета с ведением мяча».	1	1	27.02.25	3.03.25	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttp://uchi.ru/
48	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Гонка мячей по шеренгам».	1	1	04.03.25	5.03.25	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttp://uchi.ru/

49	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Вызов номеров».	1	1	06.03.25	10.03.25	www.school.edu.ru/uchi.ru/
50	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину».	1	1	11.03.25	12.03.25	www.school.edu.ru/uchi.ru/
51	Подвижные игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».	1	1	13.03.25	17.03.25	www.school.edu.ru/uchi.ru/
52	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Баскетбольные салочки».	1	1	18.03.25	19.03.25	www.school.edu.ru/uchi.ru/
53	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения	1	1	20.03.25	31.03.25	https://resh.edu.ru/subject/
54	Строевые упражнения и команды. Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	01.04.25	2.04.25	https://resh.edu.ru/subject/
55	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	03.04.25	7.04.25	https://resh.edu.ru/subject/
56	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения	1	1	08.04.25	9.04.25	https://resh.edu.ru/subject/
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	1	10.04.25	14.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	15.04.25	16.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	17.04.25	21.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	22.04.25	23.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание	1	1	24.04.25	28.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method

	рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	29.04.25	30.04.25		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	06.05.25	5.05.24		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	08.05.25	7.05.24		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	13.05.25	12.05.24		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	15.05.25	14.05.24		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	20.05.25	19.05.24		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	22.05.25	21.05.24		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68				

3КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	3А	3Б	3В	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Дозировка физических нагрузок.	1	1	02.09.24	02.09.24	4.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическая культура у древних народов.Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	1	04.09.24	04.09.24	9.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Закаливание организма.	1	1	09.09.24	09.09.24	12.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Челночный бег. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	11.09.24	11.09.24	16.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Челночный бег. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	16.09.24	16.09.24	17.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Прыжок в длину с разбега.	1	1	18.09.24	18.09.24	23.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Прыжок в длину с разбега.	1	1	23.09.24	23.09.24	24.09.24	www.school.edu.ru
8	Броски набивного мяча	1	1	25.09.24	25.09.24	30.09.24	www.edu.ru
9	Броски набивного мяча	1	1	02.10.24	02.10.24	1.10.24	www.edu.ru
10	Прыжковые упражнения	1	1	07.10.24	07.10.24	7.10.24	www.school.edu.ru
11	Правила безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	1	09.10.24	09.10.24	8.10.24	https://resh.edu.ru/subject/
12	Строевые упражнения и команды. Передвижения по гимнастической скамейке.	1	1	14.09.24	14.09.24	14.10.24	https://resh.edu.ru/subject/

13	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	16.09.24	16.09.24	15.10.24	https://resh.edu.ru/subject/
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	21.09.24	21.09.24	21.10.24	https://resh.edu.ru/subject/
15	Прыжки через скакалку	1	1	23.09.24	23.09.24	22.10.24	https://resh.edu.ru/subject/
16	Прыжки через скакалку	1	1	04.11.24	04.11.24	4.11.24	https://resh.edu.ru/subject/ода1
17	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры - пионербол. Предупреждение травматизма. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке.	1	1	06.11.24	06.11.24	5.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
18	Перемещение по площадке. Переход. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Попробуй, унеси».	1	1	11.11.24	11.11.24	11.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
19	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	1	1	13.11.24	13.11.24	12.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
20	Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Полёт мяча»	1	1	18.11.24	18.11.24	18.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
21	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	1	20.11.24	20.11.24	19.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
22	Передача мяча через сетку с места.	1	1	25.11.24	25.11.24	25.11.24	https://multiurok.ru/files/fil26es/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
23	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком.	1	1	27.11.24	27.11.24	26.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
24	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком.	1	1	02.12.24	02.12.24	2.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
25	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым.	1	1	04.12.24	04.12.24	3.12.24	https://multiurok.ru/files/

	Силовые упражнения для рук. Закрепление стойки игрока на месте и в движении.						katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
26	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	1	1	09.12.24	09.12.24	9.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
27	Прием мяча. Передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1	1	11.12.24	11.12.24	10.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
28	Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	1	16.12.24	16.12.24	16.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
29	Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	1	18.12.24	18.12.24	17.12.24	https://multiurok.ru/files/k24atalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
30	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	1	1	23.12.24	23.12.24	23.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
31	Упражнения из игры волейбол	1	1	25.12.24	25.12.24	24.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
32	Упражнения из игры волейбол	1	1	06.01.25	06.01.25	6.01.25	https://resh.edu.ru/
33	Т/б на уроках спортивных игр-баскетбол. Упражнения из игры баскетбол	1	1	08.01.25	08.01.25	7.01.25	https://resh.edu.ru/
34	Стойка и передвижение игрока на площадке.	1	1	13.01.25	13.01.25	13.01.25	https://resh.edu.ru/
35	Стойка и передвижение игрока на площадке.	1	1	15.01.25	15.01.25	14.01.25	https://resh.edu.ru/
36	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Передай – лови”	1	1	20.01.25	20.01.25	20.01.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771

37	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Рывок за мячом”	1	1	22.01.25	22.01.25	21.01.25	https://resh.edu.ru/
38	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Наседка и ястребы”	1	1	27.01.25	27.01.25	27.01.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
39	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Пятнашки в парах”	1	1	29.01.25	29.01.25	28.01.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
40	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Свободное место”	1	1	03.02.25	03.02.25	3.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
41	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Заколдованные” “Не давай мяч водящему”	1	1	05.02.25	05.02.25	4.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
42	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Челночный бег с ведением мяча”.	1	1	10.02.25	10.02.25	10.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
43	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Передал – садись»	1	1	12.02.25	12.02.25	11.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
44	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Быстрая передача».	1	1	17.02.25	17.02.25	17.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Бросай – беги».	1	1	19.02.25	19.02.25	18.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Мяч среднему».	1	1	24.02.25	24.02.25	24.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Борьба за мяч».	1	1	26.02.25	26.02.25	25.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Эстафета с ведением мяча».	1	1	03.03.25	03.03.25	3.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Подвижные игры и эстафеты с элементами	1	1	05.03.25	05.03.25	4.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru

	баскетбола. «Гонка мячей по шеренгам».						ruhttps://uchi.ru/
50	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Вызов номеров».	1	1	10.03.25	10.03.25	10.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru ruhttps://uchi.ru/
51	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину».	1	1	12.03.25	12.03.25	11.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru ruhttps://uchi.ru/
52	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Баскетбольные салочки».	1	1	17.03.25	17.03.25	17.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru ruhttps://uchi.ru/
53	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения	1	1	19.03.25	19.03.25	18.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru ruhttps://uchi.ru/
54	Строевые упражнения и команды. Передвижения по гимнастической скамейке.	1	1	31.03.25	31.03.25	31.03.25	https://resh.edu.ru/subject/
55	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	02.04.25	02.04.25	1.04.25	https://resh.edu.ru/subject/
56	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения	1	1	07.04.25	07.04.25	7.04.25	https://resh.edu.ru/subject/
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	1	09.04.25	09.04.25	8.04.25	https://resh.edu.ru/subject/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	14.04.25	14.04.25	14.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	16.04.25	16.04.25	15.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	21.04.25	21.04.25	21.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	23.04.25	23.04.25	22.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	28.04.25	28.04.25	28.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	30.04.25	30.04.25	29.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	05.05.25	05.05.25	5.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	12.05.25	12.05.25	6.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	14.05.25	14.05.25	12.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	19.05.25	19.05.25	13.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	21.05.25	21.05.25	19.05.25	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68				

4КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практич еские работы	4А	4Б	4В	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения- бег на короткие дистанции. Обучение.	1	1	02.09.24	02.09	5.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Беговые упражнения - бег на короткие дистанции. Совершенствование. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	04.09.24	04.09	9.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Беговые упражнения - бег на средние дистанции. Из истории развития физической культуры в России	1	1	09.09.24	09.09	11.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Беговые упражнения на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовой выносливости. Развитие физической культуры в России.	1	1	11.09.24	11.09	16.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Метание малого мяча на дальность-обучение. Физическая нагрузка и ЧСС.	1	1	16.09.24	16.09	17.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Метание малого мяча на дальность-совершенствование. Наблюдаем за развитием.	1	1	18.09.24	18.09	23.09.24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Обучение. Закаливание организма.	1	1	23.09.24	23.09.	24.09.24	www.school.edu.ru
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Совершенствование. Виды легкоатлетических упражнений.	1	1	25.09.24	25.09	30.09.24	www.edu.ru
9	Прыжок в длину с разбега-совершенствование. Физическая нагрузка и физические упражнения.	1	1	02.10.24	30.09	1.10.24	www.edu.ru
10	Прыжок в длину с разбега-совершенствование. Физическая нагрузка и физические упражнения.	1	1	07.10.24	02.10	7.10.24	www.school.edu.ru

11	Правила безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Акробатическая комбинация (Кувырок вперед в группировке).	1	1	09.10.24	07.10	8.10.24	https://resh.edu.ru/subject/
12	Акробатическая комбинация (Кувырок назад из стойки на лопатках). Обучение.	1	1	14.09.24	9.10	14.10.24	https://resh.edu.ru/subject/
13	Акробатические упражнения. Совершенствование.	1	1	16.09.24	14.10	15.10.24	https://resh.edu.ru/subject/
14	Прыжки через скакалку. Скорость. Ловкость и сноровка.	1	1	21.09.24	16.10	21.10.24	https://resh.edu.ru/subject/
15	Висы и упоры. Что мы знаем о гимнастике.	1	1	23.09.24	21.10	22.10.24	https://resh.edu.ru/subject/
16	Строевые упражнения и команды. Передвижения по гимнастической скамейке.	1	1	04.11.24	23.10	4.11.24	https://resh.edu.ru/subject/oda1
17	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры - пионербол. Предупреждение травматизма. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке.	1	1	06.11.24	.11	5.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
18	Перемещение по площадке. Переход. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. «Попробуй, унеси».	1	1	11.11.24	0.11	11.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
19	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	1	1	13.11.24	11.11	12.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
20	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	1	1	18.11.24	15.11	18.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
21	Прием передача мяча-обучение. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	1	1	20.11.24	18.11	19.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html

22	Прием передача мяча-обучение. Работа у стены. В парах.	1	1	25.11.24	22.11	25.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
23	Прием передача мяча-совершенствование.Работа у стены.В парах.	1	1	27.11.24	25.11	26.11.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na
24	Подача мяча снизу, боком- обучение.Игра по упрощенным правилам.	1	1	02.12.24	29.11	2.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh
25	Подача мяча снизу, боком- закрепление.Игра по упрощенным правилам.	1	1	04.12.24	02.12	3.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
26	Подача мяча снизу, боком- совершенствование.Игра по упрощенным правилам.	1	1	09.12.24	06.12	9.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
27	Двусторонняя игра с отработыванием элементов волейбола-подача. Игра по упрощенным правилам.	1	1	11.12.24	09.12	10.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.
28	Двусторонняя игра с отработыванием элементов волейбола-бросок со второй линии.	1	1	16.12.24	13.12	16.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
29	Двусторонняя игра с отработыванием элементов волейбола-бросок с первой линии.	1	1	18.12.24	16.12	17.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html

30	Двусторонняя игра с отработыванием элементов волейбола-три шага после приема.	1	1	23.12.24	20.12	23.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
31	Двусторонняя игра с отработыванием элементов волейбола-три передачи в зоне.	1	1	25.12.24	23.12	24.12.24	https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
32	Двусторонняя игра с отработыванием элементов волейбола.	1	1	06.01.25	27.12	6.01.25	https://resh.edu.ru/
33	Т/б на уроках спортивных игр-баскетбол. Упражнения из игры баскетбол	1	1	08.01.25	06.01	7.01.25	https://resh.edu.ru/
34	Стойка и передвижение игрока на площадке- обучение.	1	1	13.01.25	10.01	13.01.25	https://resh.edu.ru//
35	Стойка и передвижение игрока на площадке- закрепление.	1	1	15.01.25	13.01	14.01.25	https://resh.edu.ru/
36	Стойка и передвижение игрока на площадке- совершенствование.	1	1	20.01.25	17.01	20.01.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
37	Ведение мяча -обучение. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Рывок за мячом”	1	1	22.01.25	20.01	21.01.25	https://resh.edu.ru/
38	Ведение мяча -закрепление. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Наседка и ястребы”	1	1	27.01.25	24.01	27.01.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
39	Ведение мяча -совершенствование. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Пятнашки в парах”.	1	1	29.01.25	27.01	28.01.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
40	Передачи мяча-обучение. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Свободное место”	1	1	03.02.25	30.01	3.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
41	Передачи мяча-закрепление. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. “Заколдованные” “Не давай мяч водящему”.	1	1	05.02.25	03.02	4.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771

42	Передачи мяча-совершенствование. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Челночный бег с ведением мяча».	1	1	10.02.25	07.02	10.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
43	Техника броска баскетбольного мяча-обучение. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Передал – садись».	1	1	12.02.25	10.02	11.02.25	https://urok.1sept.ru/articles/657771
44	Техника броска баскетбольного мяча-закрепление. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Быстрая передача».	1	1	17.02.25	14.02	17.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Техника броска баскетбольного мяча-совершенствование. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Бросай – беги».	1	1	19.02.25	17.02	18.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Мяч среднему». Двусторонняя игра с отработыванием элементов баскетбола-перемещение.	1	1	24.02.25	21.02	24.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Борьба за мяч». Двусторонняя игра с отработыванием элементов баскетбола-ведение мяча.	1	1	26.02.25	24.03	25.02.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Эстафета с ведением мяча». Двусторонняя игра с отработыванием элементов баскетбола-передача мяча.	1	1	03.03.25	27.03	3.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Гонка мячей по шеренгам». Двусторонняя игра с отработыванием элементов баскетбола-бросок в кольцо.	1	1	05.03.25	03.03	4.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Вызов номеров». Двусторонняя игра с отработыванием элементов баскетбола-вырывание/выбивание мяча.	1	1	10.03.25	07.03	10.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину». Двусторонняя игра с отработыванием элементов баскетбола-взаимодействие с партнером.	1	1	12.03.25	10.03	11.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Баскетбольные салочки». Двусторонняя игра с отработыванием элементов баскетбола.	1	1	17.03.25	14.03	17.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

53	Т/б на уроках гимнастики. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания-обучение.	1	1	19.03.25	17.03	18.03.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Прыжок в высоту способом "Перешагивания"-закрепление. Акробатические упражнения-обучение.	1	1	31.03.25	21.03	31.03.25	https://resh.edu.ru/subject/
55	Прыжок в высоту способом "Перешагивания"-совершенствование. Акробатические упражнения-закрепление.	1	1	02.04.25	30.03	1.04.25	https://resh.edu.ru/subject/
56	Прыжок в высоту способом "Перешагивания"- контроль. Акробатические упражнения-совершенствование.	1	1	07.04.25	04.04	7.04.25	https://resh.edu.ru/subject/
57	Правила техники безопасности на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	1	09.04.25	11.04	8.04.25	https://resh.edu.ru/subject/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	14.04.25	14.04	14.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	16.04.25	18.04	15.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	21.04.25	21.04	21.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	23.04.25	25.04	22.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	28.04.25	28.04	28.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	30.04.25	05.05	29.04.25	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	05.05.25	12.05	5.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	12.05.25	16.05	6.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	14.05.25	19.05	12.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	19.05.25	23.05	13.05.25	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	21.05.25		19.05.25	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

