

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Управление образования Красносулинского района
МБОУ Тополевская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей, обучающихся
младших школьников

Н.П.Сатырова
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

И.А.Сотникова
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Тополевской СОШ

Н.Н.Чирва
Приказ № 202 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5028077)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

пос. Тополевый 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

В соответствии с календарным учебным графиком и расписание уроков МБОУ Тополевской СОШ на 2024-2025 учебный год фактически будет проведено 208 уроков, изучены 303 учебных единиц: 1класс - 98 уроков(99 учебных единиц);2 класс - 101 урок(102 учебных единицы);3 класс - 100 уроков – 102 учебные единицы).

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, 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.

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.

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, 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.

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1	02.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Современные физические упражнения	1		1	04.09.2024	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	06.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	09.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	11.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	13.09.2024	
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	16.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	18.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	20.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	23.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	25.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	27.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	30.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	02.10.2024	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	04.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	07.10.2024	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	09.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	11.10.2024	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	14.10.2024	

20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	16.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	18.10.2024	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	21.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Разучивание прыжков в группировке	1		1	23.10.2024	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	25.10.2024	
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	06.11.2024	
26	Прыжки в упоре в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	08.11.2024	
27	Чем отличается ходьба от бега	1		1	11.11.2024	
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	13.11.2024	
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	15.11.2024	
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	18.11.2024	
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	20.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	22.11.2024	
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	25.11.2024	
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	27.11.2024	
35	Обучение равномерному бегу по одному с разной скоростью передвижения	1		1	29.11.2024	
36	Обучение равномерному бегу по одному с разной скоростью передвижения	1		1	02.12.2024	
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	04.12.2024	
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	06.12.2024	
39	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	09.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	11.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

41	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	13.12.2024	
42	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	16.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	18.12.2024	
44	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	20.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	23.12.2024	
46	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	25.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	27.12.2024	
48	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	28.12.2024	
49	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	10.01.2025	
50	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	13.01.2025	
51	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	15.01.2025	
52	Разучивание выполнения прыжка в	1		1		

	длину с места				17.01.2025	
53	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	20.01.2025	
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	22.01.2025	
55	Считалки для подвижных игр	1		1	24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	27.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	29.01.2025	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	31.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	03.02.2025	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	05.02.2025	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	07.02.2025	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	17.02.2025	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	19.02.2025	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	21.02.2025	
65	Разучивание подвижной игры	1		1		

	«Не попади в болото»				24.02.2025	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	26.02.2025	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	28.02.2025	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	03.03.2025	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	05.03.2025	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	07.03.2025	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	10.03.2025	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	12.03.2025	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	14.03.2025	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	17.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	19.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	21.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники	1		1		www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				02.04.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	04.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	07.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	09.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	11.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Подвижные игры	1		1	14.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры	1		1	16.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	18.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	21.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	23.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	25.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	28.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	30.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	05.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	07.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					https://uchi.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	12.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	14.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	16.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	19.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	21.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	23.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					https://uchi.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	26.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		98	0	98		

2 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	03.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	04.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1		1	06.09.2024	
4	Физическое развитие	1		1	10.09.2024	
5	Физические качества	1		1	11.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Сила как физическое качество	1		1	13.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Быстрота как физическое качество	1		1	17.09.2024	
8	Выносливость как физическое качество	1		1	18.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Развитие координации движений	1		1	20.09.2024	

10	Развитие координации движений	1		1	24.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	25.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Гибкость как физическое качество	1		1	27.09.2024	
13	Закаливание организма	1		1	01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Утренняя зарядка	1		1	02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	08.10.2024	
17	Строевые упражнения и команды	1		1	09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Строевые упражнения и команды	1		1	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Строевые упражнения и команды	1		1	15.10.2024	
20	Строевые упражнения и команды	1		1	16.10.2024	
21	Прыжковые упражнения	1		1	18.10.2024	
22	Прыжковые упражнения	1		1	22.10.2024	

23	Прыжковые упражнения	1		1	23.10.2024	
24	Прыжковые упражнения	1		1	25.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастическая разминка	1		1	05.11.2024	
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	06.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	08.11.2024	
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	12.11.2024	
29	Упражнения с гимнастической скалкой	1		1	13.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения с гимнастической скалкой	1		1	15.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения с гимнастической скалкой	1		1	19.11.2024	
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	20.11.2024	
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	22.11.2024	
34	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Танцевальные гимнастические	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	движения				27.11.2024	
36	Танцевальные гимнастические движения	1		1	29.11.2024	
37	Танцевальные гимнастические движения	1		1	03.12.2024	
38	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1		1	04.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	06.12.2024	
40	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	10.12.2024	
41	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	11.12.2024	
42	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1		1	13.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1		1	17.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1		1	18.12.2024	
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	20.12.2024	
46	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	24.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	25.12.2024	

48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	27.12.2024	
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	10.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	14.01.2025	
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	15.01.2025	
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	17.01.2025	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	21.01.2025	
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	22.01.2025	
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	24.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	28.01.2025	
57	Игры с приемами баскетбола	1		1	29.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Игры с приемами баскетбола	1		1	31.01.2025	

59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	04.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	05.02.2025	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	07.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	11.02.2025	
63	Прием «волна» в баскетболе	1		1	12.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Прием «волна» в баскетболе	1		1	14.02.2025	
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	18.02.2025	
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	19.02.2025	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	21.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	25.02.2025	
69	Футбольный бильярд	1		1	26.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Футбольный бильярд	1		1		

					28.02.2025	
71	Бросок ногой	1		1	04.03.2025	
72	Бросок ногой	1		1	05.03.2025	
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	07.03.2025	
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	11.03.2025	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	12.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	14.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	18.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	19.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	21.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	01.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Освоение правил и техники	1		1		www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				02.04.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	04.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		1	08.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		1	09.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	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	11.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	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	15.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	16.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	18.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	22.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	23.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	25.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		1	30.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	06.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	07.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	13.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	14.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	16.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	20.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Подвижные игры	1		1	21.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	23.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	0	101		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1	03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История появления современного спорта	1		1	05.09.2024	
3	Виды физических упражнений	1		1	06.09.2024	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	10.09.2024	
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	12.09.2024	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	13.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Закаливание организма под душем	1		1	17.09.2024	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	19.09.2024	
9	Строевые команды и упражнения	1		1	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Строевые команды и упражнения	1		1	24.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Строевые команды и упражнения	1		1		

					26.09.2024	
12	Строевые команды и упражнения	1		1	27.09.2024	
13	Броски набивного мяча	1		1	01.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Броски набивного мяча	1		1	03.10.2024	
15	Броски набивного мяча	1		1	04.10.2024	
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	08.10.2024	
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	10.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	11.10.2024	
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	15.10.2024	
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	17.10.2024	
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	18.10.2024	
22	Челночный бег	1		1	22.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Челночный бег	1		1	24.10.2024	

24	Прыжок в длину с разбега	1		1	25.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1		1	05.11.2024	
26	Прыжок в длину с разбега	1		1	07.11.2024	
27	Прыжки через скакалку	1		1	08.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Прыжки через скакалку	1		1	12.11.2024	
29	Ритмическая гимнастика	1		1	14.11.2024	
30	Ритмическая гимнастика	1		1	15.11.2024	
31	Ритмическая гимнастика	1		1	19.11.2024	
32	Ритмическая гимнастика	1		1	21.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	22.11.2024	
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	26.11.2024	
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	28.11.2024	
36	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	29.11.2024	

37	Спортивная игра баскетбол	1		1	03.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Спортивная игра баскетбол	1		1	05.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	06.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	10.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	12.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	13.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	17.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	19.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Спортивная игра волейбол	1		1	20.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Спортивная игра волейбол	1		1	24.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

47	Спортивная игра волейбол	1		1	26.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	27.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	09.01.2025	
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	10.01.2025	
51	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	14.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	16.01.2025	
53	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	17.01.2025	
54	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	21.01.2025	
55	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	23.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	24.01.2025	
57	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	28.01.2025	
58	Подвижные игры с элементами	1		1		

	спортивных игр: парашютисты, стрелки				30.01.2025	
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	31.01.2025	
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	04.02.2025	
61	Лазанье по канату	1		1	06.02.2025	
62	Лазанье по канату	1		1	07.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Лазанье по канату	1		1	11.02.2025	
64	Лазанье по канату	1		1	13.02.2025	
65	Спортивная игра футбол	1		1	14.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Спортивная игра футбол	1		1	18.02.2025	
67	Спортивная игра футбол	1		1	20.02.2025	
68	Спортивная игра футбол	1		1	21.02.2025	
69	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	25.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

70	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	27.02.2025	
71	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	28.02.2025	
72	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	04.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	06.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	07.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	11.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	13.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	14.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	18.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	20.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники	1		1		www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				21.03.2025	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	01.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	03.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	04.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	08.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	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	10.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	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	11.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

87	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	15.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	17.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	18.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	22.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	24.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1		1	25.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	06.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	13.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	15.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	16.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	20.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	22.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	23.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	100		

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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

