

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управления образования Администрации муниципального образования**

**Оренбургского района Оренбургской области**

**МБОУ «Соловьевская СОШ»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



М.Ф.Крамарова

Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



А.В.Короткова

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приказ № 4101-03  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4322809)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**на 2024-2025 учебный год**

**для обучающихся 1-3 классы**

**с. Соловьевка 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включить 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 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 физкультурминутки 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.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### *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.

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **1 КЛАСС**

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

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

## **2 КЛАСС**

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

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

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

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

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

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п                                               | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                         | Количество часов |                       |        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|--------|---------------------------------------------------------|
|                                                        |                                                                     | Всего            | Контрольные<br>работы | Теория |                                                         |
| Раздел 1.Знания о физической культуре                  |                                                                     |                  |                       |        |                                                         |
| 1.1                                                    | Знания о<br>физической<br>культуре                                  | 1                |                       | 1      |                                                         |
| Итого по разделу                                       |                                                                     | 1                |                       |        |                                                         |
| Раздел 2.Способысамостоятельной деятельности           |                                                                     |                  |                       |        |                                                         |
| 2.1                                                    | Режим дня<br>школьника                                              | 1                |                       | 1      |                                                         |
| Итого по разделу                                       |                                                                     | 1                |                       |        |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                                                     |                  |                       |        |                                                         |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура           |                                                                     |                  |                       |        |                                                         |
| 1.1                                                    | Гигиена человека                                                    | 1                |                       | 1      |                                                         |
| 1.2                                                    | Осанка человека                                                     | 1                |                       | 1      |                                                         |
| 1.3                                                    | Утренняя зарядка и<br>физкульт минутки в<br>режиме дня<br>школьника | 1                |                       |        |                                                         |
| Итого по разделу                                       |                                                                     | 3                |                       |        |                                                         |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                     |                  |                       |        |                                                         |

|                                                        |                                                |    |   |   |  |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|---|---|--|
| 2.1                                                    | Гимнастика с основами акробатики               | 12 |   | 1 |  |
| 2.2                                                    | Лыжная подготовка                              | 12 |   | 1 |  |
| 2.3                                                    | Легкая атлетика                                | 16 |   | 1 |  |
| 2.4                                                    | Подвижные и спортивные игры                    | 16 |   | 1 |  |
| Итого по разделу                                       |                                                | 56 |   |   |  |
| Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                |    |   |   |  |
| 3.1                                                    | Подготовка к выполнению нормативных требований | 4  |   |   |  |
| комплекса ГТО                                          |                                                | 4  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                    |                                                | 66 | 0 | 8 |  |

## 2 КЛАСС

| № п/п                                                  | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                    |        | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|--------------------|--------|------------------------------------------------|
|                                                        |                                           | Всего            | Контрольные работы | Теория |                                                |
| Раздел 1.Знания о физической культуре                  |                                           |                  |                    |        |                                                |
| 1.1                                                    | Знания о физической культуре              | 3                |                    | 1      |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                           | 3                |                    |        |                                                |
| Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности          |                                           |                  |                    |        |                                                |
| 2.1                                                    | Физическое развитие и его измерение       | 4                | 1                  | 2      |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                           | 4                |                    |        |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                           |                  |                    |        |                                                |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура           |                                           |                  |                    |        |                                                |
| 1.1                                                    | Занятия по укреплению здоровья            | 1                | 1                  | 1      |                                                |
| 1.2                                                    | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1                | 1                  |        |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                           | 2                |                    |        |                                                |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                    |        |                                                |
| 2.1                                                    | Гимнастика с основами акробатики          | 12               | 1                  | 1      |                                                |
| 2.2                                                    | Лыжная подготовка                         | 12               | 1                  | 1      |                                                |
| 2.3                                                    | Легкая атлетика                           | 15               | 1                  | 1      |                                                |
| 2.4                                                    | Подвижныеигры                             | 16               | 1                  | 1      |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                           | 55               |                    |        |                                                |

| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |   |   |  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  | 1 |   |  |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 4  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 68 | 8 | 8 |  |

### 3 КЛАСС

| № п/п                                                  | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |        | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|--------------------|--------|------------------------------------------------|
|                                                        |                                                    | Всего            | Контрольные работы | Теория |                                                |
| Раздел 1.Знания о физической культуре                  |                                                    |                  |                    |        |                                                |
| 1.1                                                    | Знания о физическойкультуре                        | 2                |                    | 1      |                                                |
| Итогопоразделу                                         |                                                    | 2                |                    |        |                                                |
| Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности            |                                                    |                  |                    |        |                                                |
| 2.1                                                    | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                | 1                  |        |                                                |
| 2.2                                                    | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    | 1      |                                                |
| 2.3                                                    | Физическая нагрузка                                | 2                | 1                  |        |                                                |
| Итогопоразделу                                         |                                                    | 4                |                    |        |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                                    |                  |                    |        |                                                |
| Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура             |                                                    |                  |                    |        |                                                |
| 1.1                                                    | Закаливание организма                              | 1                |                    | 1      |                                                |
| 1.2                                                    | Дыхательная и зрительнаягимнастика                 | 1                |                    | 1      |                                                |
| Итогопоразделу                                         |                                                    | 2                |                    |        |                                                |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                    |                  |                    |        |                                                |
| 2.1                                                    | Гимнастика с основами акробатики                   | 12               | 1                  | 1      |                                                |
| 2.2                                                    | Легкая атлетика                                    | 10               | 1                  | 1      |                                                |
| 2.3                                                    | Лыжная подготовка                                  | 12               | 1                  | 1      |                                                |

|                                                        |                                                              |    |   |   |  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
| 2.4                                                    | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 | 2 | 1 |  |
| Итого по разделу                                       |                                                              | 58 |   |   |  |
| Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |  |
| 3.1                                                    | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  | 1 | 1 |  |
| Итого по разделу                                       |                                                              | 2  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                    |                                                              | 68 | 8 | 9 |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                          | Количество часов |                        |        | Дата<br>изучения | Факт | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|--------|------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                     | Всего            | Контрольн<br>ые работы | Теория |                  |      |                                                                                                           |
| 1        | Что такое физическая культура                                       | 1                |                        | 1      | 06.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start</a> |
| 2        | Современные физические упражнения                                   | 1                |                        | 1      | 13.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                   |
| 3        | Режим дня и правила его составления и соблюдения                    | 1                |                        | 1      | 21.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start</a> |
| 4        | Личная гигиена и гигиенические процедуры                            | 1                |                        | 1      | 28.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start</a> |
| 5        | Осанка человека. Упражнения для осанки                              | 1                |                        |        | 04.10.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start</a> |
| 6        | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1                |                        |        | 11.10.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start</a> |
| 7        | Правила поведения на уроках физической культуры, общие              | 1                |                        | 1      | 18.10.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                   |

|    |                                                                          |   |  |  |           |  |                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | понятия о видах гимнастики                                               |   |  |  |           |  |                                                                                                           |
| 8  | Учимся гимнастическим упражнениям                                        | 1 |  |  | 25.10.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start</a> |
| 9  | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                       | 1 |  |  | 6.11.24   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 10 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 |  |  | 8.11.24   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 11 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  | 13. 11.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start</a> |
| 12 | Гимнастические упражнения с мячом                                        | 1 |  |  | 15.11.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 13 | Гимнастические упражнения со скакалкой                                   | 1 |  |  | 20. 11.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/train">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/train</a> |
| 14 | Гимнастические упражнения в прыжках                                      | 1 |  |  | 22.11.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 15 | Прыжки в группировке                                                     | 1 |  |  | 27.11.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |

|    |                                                                                                                                                                         |   |  |   |           |  |                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | толчком двумя ногами                                                                                                                                                    |   |  |   |           |  |                                                                                                           |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |   | 29.11.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start</a> |
| 17 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                                                                                                                  | 1 |  |   | 4.12.24   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/cons">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/cons</a>   |
| 18 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами                                                                                                                            | 1 |  |   | 6. 12.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/cons">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/cons</a>   |
| 19 | ТБ по лыжному спорту. Переноска лыж к месту занятия                                                                                                                     | 1 |  | 1 | 11. 12.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 20 | Строевые упражнения с лыжами в руках                                                                                                                                    | 1 |  |   | 13. 12.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start</a> |
| 21 | Упражнения в передвижении на лыжах                                                                                                                                      | 1 |  |   | 18. 12.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |

|    |                                                                        |   |  |  |           |  |                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Упражнения в передвижении на лыжах                                     | 1 |  |  | 20. 12.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 23 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                  | 1 |  |  | 25. 12.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start</a> |
| 24 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                  | 1 |  |  | 27. 12.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start</a> |
| 25 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 |  |  | 10.01.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start</a> |
| 26 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 |  |  | 15. 01.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start</a> |
| 27 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | 17. 01.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start</a> |
| 28 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом                         | 1 |  |  | 22. 01.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start</a> |
| 29 | Техника передвижения на лыжах скользящим                               | 1 |  |  | 24. 01.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start</a> |

|    |                                                                                      |   |  |  |             |  |                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | шагом в полной координации                                                           |   |  |  |             |  |                                                                                                           |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах        | 1 |  |  | 29. 01.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start</a> |
| 31 | Чем отличается ходьба от бега                                                        | 1 |  |  | 31. 01.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start</a> |
| 32 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                    | 1 |  |  | 5. 02.25    |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 33 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                    | 1 |  |  | 7. 02.25    |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  | 19. . 02.25 |  | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead2">https://www.gto.ru/recomendations/56ead2</a>           |
| 35 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью                 | 1 |  |  | 21. 02.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                             | 1 |  |  | 26. . 02.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |

|    |                                                                                              |   |  |  |           |  |                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ГТО. 6-ти минутный бег                                                                       |   |  |  |           |  |                                                                                                           |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 10 м и 30 м                | 1 |  |  | 28. 02.25 |  | <a href="https://www.gto.ru/recomendations/56each">https://www.gto.ru/recomendations/56each</a>           |
| 38 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                              | 1 |  |  | 5..03.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 39 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м           | 1 |  |  | 7.03.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start</a> |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча          | 1 |  |  | 12.03.25. |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                     |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  | 14. 03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start</a> |
| 42 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                                                | 1 |  |  | 19. 03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/con">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/con</a>     |

|    |                                                                                                                             |   |  |  |           |  |                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 43 | Разучивание<br>одновременного<br>отталкивания двумя<br>ногами и<br>приземления                                              | 1 |  |  | 21. 03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/addi">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/addi</a> |
| 44 | Приземление после<br>спрыгивания с горки<br>матов                                                                           | 1 |  |  | 4.04.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/mai">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/mai</a>   |
| 45 | Освоение правил и<br>техники выполнения<br>норматива комплекса<br>ГТО. Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами | 1 |  |  | 9.04.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                   |
| 46 | Разучивание техники<br>выполнения прыжка<br>в высоту с прямого<br>разбега                                                   | 1 |  |  | 11. 04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                   |
| 47 | Считалки для<br>подвижных игр                                                                                               | 1 |  |  | 16. 04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/mai">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/mai</a>   |
| 48 | Разучивание игровых<br>действий и правил<br>подвижных игр                                                                   | 1 |  |  | 18. 04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/star">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/star</a> |
| 49 | Обучение способам<br>организации игровых<br>площадок                                                                        | 1 |  |  | 23. 04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                   |
| 50 | Самостоятельная<br>организация и                                                                                            | 1 |  |  | 25. 04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                   |

|    |                                                       |   |  |  |           |  |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|---|--|--|-----------|--|-------------------------------------------------------|
|    | проведение подвижных игр                              |   |  |  |           |  |                                                       |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»          | 1 |  |  | 30.04.25. |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»          | 1 |  |  | 2.05.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 |  |  | 5.05.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 |  |  | 6.05.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»              | 1 |  |  | 7.05.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»              | 1 |  |  | 8.05.25.  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 57 | .Сдача контрольных нормативов                         | 1 |  |  | 12.05.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  | 13.05.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                    |   |  |   |          |  |                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------|--|-------------------------------------------------------|
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                          | 1 |  |   | 14.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                          | 1 |  |   | 16.05    |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                      | 1 |  |   | 16.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                      | 1 |  |   | 19.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 63 | ГТО – что это такое?<br>История ГТО.<br>Спортивные<br>нормативы                                    | 1 |  | 1 | 19.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 64 | Основные правила<br>ТБ на уроках,<br>особенности<br>проведения<br>испытаний (тестов)<br>ВФСК ГТО   | 1 |  | 1 | 20.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 65 | Пробное<br>тестирование с<br>соблюдением правил<br>и техники<br>выполнения<br>испытаний (тестов) 1 | 1 |  |   | 21.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|                                        |                                                                                                                                     |    |   |   |          |  |                                                       |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|----------|--|-------------------------------------------------------|
|                                        | и 2 ступеней<br>комплекса ГТО                                                                                                       |    |   |   |          |  |                                                       |
| 66                                     | Пробное<br>тестирование с<br>соблюдением правил<br>и техники<br>выполнения<br>испытаний (тестов) 1<br>и 2 ступеней<br>комплекса ГТО | 1  |   |   | 23.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                     | 66 | 0 | 8 |          |  |                                                       |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока                                              | Количество часов |                    |        | Дата<br>изучения | Факт | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                          |
|--------------|---------------------------------------------------------|------------------|--------------------|--------|------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                         | Всего            | Контрольные работы | Теория |                  |      |                                                                                                                       |
| 1            | История подвижных игр и соревнований у древних народов  | 1                |                    | 1      | 02.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/22390">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/22390</a> |
| 2            | Зарождение Олимпийских игр                              | 1                |                    | 1      | 05.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/19052">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/19052</a> |
| 3            | Современные Олимпийские игры                            | 1                |                    | 1      | 09.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/19">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/19</a> |
| 4            | Физическое развитие                                     | 1                |                    | 1      | 12.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>           |
| 5            | Физические качества                                     | 1                |                    | 1      | 16.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>           |
| 6            | Развитие координации движений                           | 1                |                    |        | 19.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 7            | Дневник наблюдений по физической культуре               | 1                |                    | 1      | 23.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 8            | Закаливание организма                                   | 1                |                    | 1      | 26.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/</a>           |
| 9            | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1                | 1                  |        | 30.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/</a>           |

|    |                                                                                                                                                                      |   |   |   |          |  |                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                                                                                                                  | 1 |   | 1 | 03.10.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                                                                                               |
| 11 | Строевые упражнения и команды                                                                                                                                        | 1 |   |   | 07.10.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/19132">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/19132</a>                                                                                                 |
| 12 | Прыжковые упражнения                                                                                                                                                 | 1 |   |   | 10.10.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                                                                                               |
| 13 | Гимнастическая разминка                                                                                                                                              | 1 |   |   | 14.10.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                                                                                               |
| 14 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                                                    | 1 |   |   | 17.10.24 |  | <a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-po-gimnasticheskoy-skamejke-2-klass-5076658.htm">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-po-gimnasticheskoy-skamejke-2-klass-5076658.htm</a> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |   |   | 21.10.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/22618">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/22618</a>                                                                                                 |
| 16 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                                                                                                                | 1 | 1 |   | 24.10.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/</a>                                                                                                           |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой                                                                    | 1 |   |   | 7. 11.24 |  | <a href="https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-ис">https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-ис</a>                                                                                                           |

|    |                                                                                                                                       |   |   |   |           |  |                                                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | перекладине 90 см -<br>девочки                                                                                                        |   |   |   |           |  |                                                                                                                   |
| 18 | Упражнения с<br>гимнастическим мячом                                                                                                  | 1 |   |   | 11.11.24  |  | <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>                                                           |
| 19 | Освоение правил и<br>техники выполнения<br>норматива комплекса<br>ГТО. Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье | 1 |   |   | 14. 11.24 |  | <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>                                                           |
| 20 | Танцевальные<br>гимнастические<br>движения                                                                                            | 1 |   |   | 18.11.24. |  | <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>                                                           |
| 21 | Освоение правил и<br>техники выполнения<br>норматива комплекса<br>ГТО. Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине        | 1 | 1 |   | 21.11.24  |  | <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>                                                           |
| 22 | Правила поведения на<br>занятиях лыжной<br>подготовкой                                                                                | 1 |   | 1 | 25. 11.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/</a> |
| 23 | Передвижение на<br>лыжах двухшажным<br>попеременным ходом                                                                             | 1 |   |   | 28.11.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/</a>       |
| 24 | Спуск с горы в<br>основной стойке                                                                                                     | 1 |   |   | 2.12.24   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                             |

|    |                                                                                 |   |   |   |           |  |                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | Спуск с горы в основной стойке                                                  | 1 |   |   | 5.12.24.  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 26 | Подъем лесенкой                                                                 | 1 |   |   | 9.12.24   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 27 | Подъем лесенкой                                                                 | 1 |   |   | 12.12.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 28 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                       | 1 |   |   | 16. 12.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/22615">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/22615</a> |
| 29 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                       | 1 |   |   | 19.12.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 30 | Торможение лыжными палками                                                      | 1 |   |   | 23.12.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 31 | Торможение лыжными палками                                                      | 1 |   |   | 26.12.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 32 | Торможение падением на бок                                                      | 1 |   |   | 9.01.25   |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | 1 |   | 13.01.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 34 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой                                  | 1 |   | 1 | 16.01.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 35 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                | 1 |   |   | 20.01.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                | 1 |   |   | 23.01.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения                                            | 1 |   |   | 27.01.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |

|    |                                                                                                                |   |  |  |          |  |                                                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель                                                        |   |  |  |          |  |                                                                                                                   |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                   | 1 |  |  | 30.01.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                             |
| 39 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                   | 1 |  |  | 3.02.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                             |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами      | 1 |  |  | 6.02.25  |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                             |
| 41 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |  |  | 10.02.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/</a> |
| 42 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |  |  | 13.02.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/</a> |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 |  |  | 17.02.25 |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                             |

|    |                                                                                    |   |   |  |          |  |                                                                                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 44 | Бег с поворотами и изменением направлений                                          | 1 |   |  | 20.02.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м | 1 |   |  | 24.02.25 |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                 |
| 46 | Сложнокоординированные беговые упражнения                                          | 1 | 1 |  | 27.02.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 47 | Сложно координированные беговые упражнения                                         | 1 |   |  | 3.03.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м          | 1 |   |  | 6.03.25  |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                 |
| 49 | Игры с приемами баскетбола                                                         | 1 |   |  | 10.03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/</a>           |
| 50 | Игры с приемами баскетбола                                                         | 1 |   |  | 13.03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/</a>           |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                       | 1 |   |  | 17.03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/19">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/19</a> |

|    |                                              |   |   |  |          |  |                                                                                                                         |
|----|----------------------------------------------|---|---|--|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | 1 |  | 20.03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/19">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/19</a>   |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок     | 1 |   |  | 7.04.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/conspect/</a>       |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок     | 1 |   |  | 10.04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/conspect/</a>       |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе                   | 1 |   |  | 14.04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                   |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе                   | 1 |   |  | 17.04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                   |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель        | 1 |   |  | 21.04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/</a>             |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель        | 1 |   |  | 24.04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/</a>             |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом                 | 1 | 1 |  | 28.04.25 |  | <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-po-te">https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-po-te</a>   |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом                 | 1 |   |  | 2.05.25  |  | <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-po-te">https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-po-te</a>   |
| 61 | Футбольный бильярд                           | 1 |   |  | 5.05.25  |  | <a href="https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4">https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4</a> |
| 62 | Футбольный бильярд                           | 1 |   |  | 8.05.25  |  | <a href="https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4">https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4</a> |
| 63 | Бросок ногой                                 | 1 |   |  | 10.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/19">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/19</a>   |
| 64 | Промежуточная аттестация .Сдача              | 1 | 1 |  | 12.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/19">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/19</a>   |

|                                        |                                                                                                                                               |    |   |    |          |  |                                                                                                                     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | контрольных<br>нормативов                                                                                                                     |    |   |    |          |  |                                                                                                                     |
| 65                                     | Правила выполнения<br>спортивных<br>нормативов 2 ступени                                                                                      | 1  |   |    | 15.05.25 |  | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a39">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a39</a>   |
| 66                                     | Правила техники<br>безопасности на<br>уроках. Укрепление<br>здоровья через ВФСК<br>ГТО                                                        | 1  |   | 1  | 19.05.25 |  | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                 |
| 67                                     | Промежуточная<br>аттестация. Сдача<br>нормативов                                                                                              | 1  |   |    | 19.05.25 |  | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                 |
| 68                                     | «Праздник ГТО».<br>Соревнования со<br>сдачей норм ГТО, с<br>соблюдением правил и<br>техники выполнения<br>испытаний (тестов) 2<br>ступени ГТО | 1  |   |    | 22.05.25 |  | <a href="https://infourok.ru/scenariy-sportivnogo-prazdnika">https://infourok.ru/scenariy-sportivnogo-prazdnika</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                               | 68 | 8 | 11 |          |  |                                                                                                                     |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока                                                                 | Количество часов |                           |        | Дата<br>изучения | Факт | Электронные цифровые обра                                                                                                                             |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|--------|------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                            | Все<br>го        | Контроль<br>ные<br>работы | Теория |                  |      |                                                                                                                                                       |
| 1            | Физическая культура у древних народов                                      | 1                |                           | 1      | 02.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6</a>                                                               |
| 2            | История появления современного спорта                                      | 1                |                           | 1      | 05.09.24         |      | <a href="https://infourok.ru/plan-konspekt-razlichnih-vidov-sporta-1339079.1">https://infourok.ru/plan-konspekt-razlichnih-vidov-sporta-1339079.1</a> |
| 3            | Виды физических упражнений                                                 | 1                |                           | 1      | 09.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6</a>                                                               |
| 4            | Измерение пульса на занятиях физической культурой                          | 1                |                           | 1      | 12.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6</a>                                                               |
| 5            | Дозировка физических нагрузок                                              | 1                |                           | 1      | 16.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                                               |
| 6            | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1                |                           | 1      | 19.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>                                                               |
| 7            | Закаливание организма под душем                                            | 1                |                           | 1      | 23.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>                                                               |
| 8            | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз                               | 1                |                           |        | 26.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>                                                               |
| 9            | Строевые команды и упражнения                                              | 1                | 1                         |        | 30.09.24         |      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>                                                               |
| 10           | Лазанье по канату                                                          | 1                |                           |        | 03.10.24         |      | <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-5058131.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-5058131.html</a>                                         |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |   |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                       |   |   |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке                                                                                                                                               | 1 |   |  | 07.10.24. |  | <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-klasse-tema-uroka-gimnastika-obucheniye-na-peredvizheniya-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-perezhimkami">https://infourok.ru/konspekt-uroka-klasse-tema-uroka-gimnastika-obucheniye-na-peredvizheniya-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-perezhimkami</a> |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |   |  | 10.10.24  |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                         |
| 13 | Передвижения по гимнастической стенке                                                                                                                                                 | 1 |   |  | 14.10.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>                                                                                                                                                                                                       |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                                                                          | 1 |   |  | 17.10.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                       |
| 15 | Прыжки через скакалку                                                                                                                                                                 | 1 |   |  | 21.10.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                       |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                                                | 1 | 1 |  | 24.10.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                       |
| 17 | Ритмическая гимнастика                                                                                                                                                                | 1 |   |  | 7.11.24   |  | <a href="https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika">https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika</a>                                                                                                                                                                                       |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                                                                                                                              | 1 |   |  | 11. 11.24 |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |                                                                                                           |   |   |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|-----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                       |   |   |  |           |  |                                                                                                                                                                                                                             |
| 19 | Танцевальные упражнения из танца галоп                                                                    | 1 |   |  | 14. 11.24 |  | <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-koordinacii-shagi-galopa-v-80069">https://infourok.ru/konspekt-uroka-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-koordinacii-shagi-galopa-v-80069</a> |
| 20 | Танцевальные упражнения из танца полька                                                                   | 1 |   |  | 18. 11.24 |  | <a href="https://infourok.ru/urok-ritmiki-dl-polka-3844738.html">https://infourok.ru/urok-ritmiki-dl-polka-3844738.html</a>                                                                                                 |
| 21 | Прыжок в длину с разбега                                                                                  | 1 |   |  | 21. 11.24 |  | <a href="https://infourok.ru/plankonspekt-utemu-prizhkovie-uprazhneniya-pr-2274646.html">https://infourok.ru/plankonspekt-utemu-prizhkovie-uprazhneniya-pr-2274646.html</a>                                                 |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |   |  | 25. 11.24 |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                                                                                       |
| 23 | Броски набивного мяча                                                                                     | 1 | 1 |  | 28. 11.24 |  | <a href="https://infourok.ru/plan-konspekt-klasse-na-temu-razvitie-silovih-kamyacha-kg-2765604.html">https://infourok.ru/plan-konspekt-klasse-na-temu-razvitie-silovih-kamyacha-kg-2765604.html</a>                         |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель              | 1 |   |  | 2.12.24   |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                                                                                       |
| 25 | Челночный бег                                                                                             | 1 |   |  | 5. 12.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>                                                                                                                                     |

|    |                                                                                            |   |   |   |            |  |                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м         | 1 |   |   | 9. 12.24   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>                                                                                                       |
| 27 | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                                     | 1 |   |   | 12. 12.24  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>                                                                                                       |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м                  | 1 |   |   | 16. 12.24  |  | <a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-30-metrov-estafetnyj-beg-podvizh">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-30-metrov-estafetnyj-beg-podvizh</a>                                     |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км                | 1 |   |   | 19. 12.24  |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                                                         |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м                | 1 | 1 |   | 23. 12.24  |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                                                         |
| 31 | Т.Б на уроках лыжной подготовки<br>Передвижение на лыжах<br>одновременным двухшажным ходом | 1 |   | 1 | 26.12.24   |  | <a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>                                     |
| 32 | Передвижение на лыжах<br>одновременным двухшажным ходом                                    | 1 |   |   | 9.01.25    |  | <a href="https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html">https://infourok.ru/lyzhnaya-podgotovka-dvuhshazhnyj-hod-5767461.html</a>                                     |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                           | 1 |   |   | 13. 01.25  |  | <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-perestupaniem-lizh-klass-1250981">https://infourok.ru/konspekt-uroka-perestupaniem-lizh-klass-1250981</a>                                         |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                           | 1 |   |   | 16. .01.25 |  | <a href="https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-perestupaniya-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html">https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-perestupaniya-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html</a> |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                                         | 1 |   |   | 20. 01.25  |  | <a href="https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-perestupaniya-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html">https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-perestupaniya-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html</a> |

|    |                                                                                 |   |   |   |            |  |                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                 |   |   |   |            |  |                                                                                                                                                       |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                              | 1 |   |   | 23. .01.25 |  | <a href="https://infourok.ru/obuchenie-tehn-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html">https://infourok.ru/obuchenie-tehn-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html</a> |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания                                         | 1 |   |   | 27.01.25   |  | <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-teme-povoroty-na-lyzhah-perestup">https://infourok.ru/konspekt-uroka-teme-povoroty-na-lyzhah-perestup</a> |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания                                         | 1 |   |   | 30. 01.25  |  | <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-teme-povoroty-na-lyzhah-perestup">https://infourok.ru/konspekt-uroka-teme-povoroty-na-lyzhah-perestup</a> |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                | 1 |   |   | 3.02.25    |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5</a>                                                               |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                | 1 |   |   | 6.02.25    |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5</a>                                                               |
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                         | 1 |   |   | 10. 02.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3</a>                                                               |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | 1 |   | 13. 02.25  |  | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-un-3497021.html">https://infourok.ru/prezentaciya-un-3497021.html</a>                                       |
| 43 | Т.Б на уроках спортивных игр Техника игры в пионербол                           | 1 |   | 1 | 17. 02.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5</a>                                                               |
| 44 | Подача мяча в пионерболе                                                        | 1 |   |   | 20. 02.25  |  | <a href="https://multiurok.ru/files/plavanie-">https://multiurok.ru/files/plavanie-</a>                                                               |
| 45 | Прием мяча в пионерболе                                                         | 1 |   |   | 24. 02.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                                               |
| 46 | Техника игры в волейбол                                                         | 1 |   |   | 27. 02.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                                               |

|    |                                                                  |   |   |  |          |  |                                                                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------|---|---|--|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47 | Подача мяча в волейболе                                          | 1 |   |  | 3.03.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5</a>                                       |
| 48 | Прием мяча двумя руками сверху в волейболе                       |   |   |  | 6.03.25  |  |                                                                                                                               |
| 49 | <i>Прием мяча двумя руками снизу</i>                             | 1 |   |  | 10.03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6</a>                                       |
| 50 | Передача мяча в парах                                            | 1 |   |  | 13.03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6</a>                                       |
| 51 | Передача мяча в тройках                                          | 1 |   |  | 17.03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6</a>                                       |
| 52 | Передача мяча у сетки                                            | 1 |   |  | 20.03.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6</a>                                       |
| 53 | Передача мяча в тройках у сетки                                  | 1 |   |  | 7.04.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                       |
| 54 | Двусторонняя игра в волейбол                                     | 1 | 1 |  | 10.04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>                                                                       |
| 55 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |   |  | 14.04.25 |  | <a href="https://multiurok.ru/files/plan-konkulture-v-3-kla.html">https://multiurok.ru/files/plan-konkulture-v-3-kla.html</a> |
| 56 | Спортивная игра баскетбол                                        | 1 |   |  | 17.04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5</a>                                       |
| 57 | Спортивная игра баскетбол                                        | 1 |   |  | 21.04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5</a>                                       |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  | 1 |   |  | 24.04.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3</a>                                       |
| 59 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  | 1 |   |  | 28.04.25 |  | <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4">fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4</a>                               |

|                                     |                                                                                                               |    |   |   |          |  |                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 60                                  | Подвижные игры с приемами баскетбола                                                                          | 1  | 1 |   | 5.05.25  |  | <a href="https://multiurok.ru/index.php/file/klasa-podvizhny-ie-ig.html">https://multiurok.ru/index.php/file/klasa-podvizhny-ie-ig.html</a>                 |
| 61                                  | Спортивная игра волейбол                                                                                      | 1  |   |   | 8.05.25  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4</a>                                                                     |
| 62                                  | Промежуточная аттестация .Сдача контрольных нормативов .                                                      | 1  | 1 |   | 12.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6</a>                                                                     |
| 63                                  | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                          | 1  |   |   | 15.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6</a>                                                                     |
| 64                                  | Спортивная игра футбол                                                                                        | 1  |   |   | 19.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5</a>                                                                     |
| 65                                  | Спортивная игра футбол                                                                                        | 1  |   |   | 20.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5</a>                                                                     |
| 66                                  | Подвижные игры с приемами футбола                                                                             | 1  |   |   | 20.05.25 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3</a>                                                                     |
| 67                                  | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.                                                                   | 1  |   |   | 21.05.25 |  | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                       |
| 68                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |   |   | 22.05.25 |  | <a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog8-gto-dlja-3-klasa-scenarii-s-prezent">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog8-gto-dlja-3-klasa-scenarii-s-prezent</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                               | 68 | 8 | 9 |          |  |                                                                                                                                                             |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                    | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля                |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                               | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                           |
| 1.       | Вводный инструктаж. История физической культуры в России.                                                                                                     | 1                | 0                     | 0                      | 3.09             | Устный опрос;                             |
| 2.       | Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение», «Подвижная мишень»                                                                            | 1                | 0                     | 1                      | 6.09             | Устный опрос;                             |
| 3.       | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью                                                                                             | 1                | 0                     | 1                      | 10.09            | Практическая работа;                      |
| 4.       | Предупреждение травматизма на занятиях физической культуры.                                                                                                   | 1                | 0                     | 1                      | 13.09            | Устный опрос;<br>Практическая работа;     |
| 5.       | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.                                                                        | 1                | 0                     | 1                      | 17.09            | Устный опрос;<br>Практическая работа;     |
| 6.       | Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО                                                                         | 1                | 0                     | 1                      | 20.09            | Устный опрос;<br>Практическая работа;     |
| 7.       | Инструктаж по ТБ во время проведения занятий по лёгкой атлетике.<br>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                                         | 1                | 0                     | 1                      | 24.09            | Устный опрос;<br>Практическа<br>я работа; |
| 8.       | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания». Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту. | 1                | 0                     | 1                      | 27.09            | Практическая работа;                      |

|     |                                                                                                                                                            |   |   |   |       |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|----------------------|
| 9.  | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 1.10  | Практическая работа; |
| 10. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 04.10 | Практическая работа; |
| 11. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 08.10 | Практическая работа; |
| 12. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 11.10 | Практическая работа; |
| 13. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 1 | 15.10 | Практическая работа; |
| 14. | Инструктаж по ТБ во время проведения занятий гимнастикой<br>Предупреждение травматизма на уроках акробатики                                                | 1 | 0 | 1 | 18.10 | Практическая работа; |
| 15. | Техника выполнения акробатической комбинации № 1                                                                                                           | 1 | 0 | 1 | 22.10 | Практическая работа; |
| 16. | Гимнастический мост из положения лежа на животе. Упор лежа, из положения лежа на полу                                                                      | 1 | 0 | 1 | 25.10 | Практическая работа; |
| 17. | Техника выполнения акробатической комбинации № 2                                                                                                           | 1 | 0 | 1 | 05.11 | Практическая работа; |
| 18. | Кувырок вперед, из положения упора присев.<br>Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях                                                           | 1 | 0 | 1 | 08.11 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                     |   |   |   |       |                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|---------------------------------------|
| 19. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | 12.11 | Практическая работа;                  |
| 20. | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла                 | 1 | 0 | 1 | 15.11 | Практическая работа;                  |
| 21. | Техника выполнения упора на гимнастической перекладине                                                                              | 1 | 0 | 1 | 19.11 | Практическая работа;                  |
| 22. | Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя                                                       | 1 | 0 | 1 | 22.11 | Практическая работа;                  |
| 23. | Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев                                                | 1 | 0 | 1 | 26.11 | Практическая работа;                  |
| 24. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.                         | 1 | 0 | 1 | 29.11 | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 25. | Инструктаж по ТБ во время проведения занятий подвижными играми.<br>Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»   | 1 | 0 | 1 | 03.12 | Практическая работа;                  |

|     |                                                                                                                                                     |   |   |   |       |                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|---------------------------------------|
| 26. | Подвижная игра «Перебежки с выручкой»                                                                                                               | 1 | 0 | 0 | 06.12 | Устный опрос;                         |
| 27. | Подвижная игра «Ястребы и куропатки»                                                                                                                | 1 | 0 | 0 | 10.12 | Устный опрос;                         |
| 28. | Инструктаж по ТБ во время проведения занятий лыжной подготовке. Лыжные гонки как вид спорта. Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки | 1 | 0 | 1 | 13.12 | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 29. | Техника одновременного одношажного лыжного хода                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | 17.12 | Практическая работа;                  |
| 30. | Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 20.12 | Практическая работа;                  |
| 31. | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона                                                                           | 1 | 0 | 1 | 24.12 | Практическая работа;                  |
| 32. | Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО                                                                                    | 1 | 0 | 1 | 27.12 | Практическая работа;                  |
| 33. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | 10.01 | Практическая работа;                  |
| 34. | Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»                                                                                      | 1 | 0 | 1 | 14.01 | Практическая работа;                  |
| 35. | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 17.01 | Практическая работа;                  |

|     |                                                                                                                                                                                           |   |   |   |       |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|----------------------|
| 36. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 | 21.01 | Практическая работа; |
| 37. | Инструктаж по ТБ во время проведения занятий волейболом. Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе. Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи | 1 | 0 | 1 | 24.01 | Практическая работа; |
| 38. | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 28.01 | Практическая работа; |
| 39. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 31.01 | Практическая работа; |
| 40. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте                                                                | 1 | 0 | 1 | 04.02 | Практическая работа; |
| 41. | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте                                                                                  | 1 | 0 | 1 | 07.02 | Практическая работа; |
| 42. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 11.02 | Практическая работа; |
| 43. | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами                                                                         | 1 | 0 | 1 | 14.02 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                       |   |   |   |       |                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|--------------------------------|
| 44. | Техника передачи волейбольного мяча через сетку                                                                       | 1 | 0 | 1 | 18.02 | Зачет;<br>Практическая работа; |
| 45. | Инструктаж по ТБ во время проведения занятий баскетболом. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 1 | 21.02 | Практическая работа;           |
| 46. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места               | 1 | 0 | 1 | 25.02 | Практическая работа;           |
| 47. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли                                                       | 1 | 0 | 1 | 28.02 | Практическая работа;           |
| 48. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами                                                     | 1 | 0 | 1 | 04.03 | Практическая работа;           |
| 49. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении                                       | 1 | 0 | 1 | 07.03 | Практическая работа;           |
| 50. | Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении     | 1 | 0 | 1 | 11.03 | Зачет;<br>Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                |   |   |   |       |                             |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|-----------------------------|
| 51. | Инструктаж по ТБ во время проведения занятий футболом. Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | 0 | 1 | 14.03 | Практическая работа;        |
| 52. | Техника передачи катящегося мяча                                                                                                               | 1 | 0 | 1 | 18.03 | Практическая работа;        |
| 53. | Техника передачи мяча во время его ведения                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | 21.03 | Практическая работа;        |
| 54. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы                                                                        | 1 | 0 | 1 | 1.04  | Практическая работа;        |
| 55. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот                                                          | 1 | 0 | 1 | 4.04  | Практическая работа;        |
| 56. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот                        | 1 | 0 | 1 | 8.04  | Зачет; Практическая работа; |
| 57. | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | 11.04 | Практическая работа;        |
| 58. | Закаливание организма                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 15.04 | Устный опрос;               |
| 59. | Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО                                                                                             | 1 | 0 | 1 | 18.04 | Устный опрос;               |

|                                     |                                                                                       |    |   |    |       |                      |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-------|----------------------|
| 60.                                 | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО                                   | 1  | 0 | 1  | 22.04 | Практическая работа; |
| 61.                                 | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО                                   | 1  | 0 | 1  | 25.04 | Практическая работа; |
| 62.                                 | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО                                   | 1  | 0 | 1  | 29.04 | Практическая работа; |
| 63.                                 | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  | 6.05  | Практическая работа; |
| 64.                                 | Промежуточная аттестация. Зачет.                                                      | 1  | 0 | 1  | 13.05 | Зачет;               |
| 65.                                 | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО                                   | 1  | 0 | 1  | 16.05 | Практическая работа; |
| 66.                                 | Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  | 20.05 | Практическая работа; |
| 67.                                 | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО                | 1  | 0 | 1  | 23.05 | Практическая работа; |
| 68.                                 | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания                 | 1  | 1 | 0  | 27.05 | Зачет;               |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                       | 68 | 1 | 64 |       |                      |

**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**

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

<https://infourok.ru/>

