

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 88»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1 от
«28» августа 2024 г.

Согласовано
Заместитель директора по
УВР МОАУ Тумина Е.М.,
«28» августа 2024г.

Утверждаю
Директор Н.А.Васильченко
Приказ № 01-12,443 от
«28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4588398)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 класса начального
общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Былинкина Светлана Викторовна
учитель физической культуры

г. Оренбург 2024 год

Структура рабочей программы

1. Содержание учебного предмета.
2. Планируемые образовательные результаты.
3. Тематическое планирование с указанием академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов (далее – ЭОР).
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Оценочный материал

1.Содержание учебного предмета.

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

Модуль « Футбол» Развитие футбола в России и за рубежом. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Индивидуальные технические действия. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча.

Модуль» Лёгкая атлетика» Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики

Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики

Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки

Стартовая диагностика-бег 30 метров

Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа

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, перекуты 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).

Модуль « Футбол» Развитие футбола в России и за рубежом. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Индивидуальные технические действия. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча.

Модуль» Лёгкая атлетика» Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Инструктаж по техника безопасности на уроках лёгкой атлетики

Инструктаж по техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр

Инструктаж по техника безопасности на уроках гимнастики

Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа

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. *Прыжок в длину с места*

Льжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем 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.

Модуль « Футбол» Развитие футбола в России и за рубежом. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Индивидуальные технические действия. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча. Понятие о ведении мяча.

Модуль « Лёгкая атлетика» Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр

Техника безопасности на уроках гимнастики

техника безопасности на уроках лыжной подготовки

Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Модуль « Футбол» Развитие футбола в России и за рубежом. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Индивидуальные технические действия. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полуката. Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча

Модуль « Лёгкая атлетика» Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Техника безопасности на уроках физической культуры

Региональный зачёт

Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа

2. Планируемые образовательные результаты.

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.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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.

4 КЛАСС

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

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

3. Тематическое планирование с указанием академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов (далее – ЭОР).

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
2.2	Лыжная подготовка	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.3	Легкая атлетика	16	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	6	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
комплекса ГТО		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		32			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
2.2	Лыжная подготовка	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
2.3	Легкая атлетика	16	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
2.4	Подвижные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
2.2	Легкая атлетика	13	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
2.3	Лыжная подготовка	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
2.4	Плавательная подготовка	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/start/303841/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
2.2	Легкая атлетика	12	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
2.3	Лыжная подготовка	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
2.4	Плавательная подготовка	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

4. Календарно-тематическое планирование.

1 класс

№ урока	Тема, раздел курса/кол-во часов	Тема урока	ЭОР	Дата проведения урока	
				Плановая дата	Фактическая дата
1	Знания о физической культуре/1 час	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.09.2024-07.09.2024	
2	Знания о физической культуре/1 час	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.09.2024-07.09.2024	
3	Гимнастика с основами акробатики /1 час	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.09.2024-14.09.2024	
4	Способы самостоятельной деятельности /1 час	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.09.2024-14.09.2024	
5	Лёгкая атлетика/5	Равномерная ходьба и равномерный бег. <i>Подбор и составление комплексов общеразвивающих,</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.09.2024-	

	часов	<i>специальных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного</i>		21.09.2024	
6		Равномерная ходьба и равномерный бег. <i>Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного</i>		16.09.2024- 21.09.2024	
7		Равномерная ходьба и равномерный бег.		23.09.2024- 28.09.2024	
8		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.09.2024- 28.09.2024	
9		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами		30.09.2024- 05.10.2024	
10		<i>Стартовая диагностика-бег 30 метров</i>		30.09.2024- 05.10.2024	
11	Лёгкая атлетика/1 час	Прыжки в высоту толчком двумя ногами		07.10.2024- 12.10.2024	
12	Прикладно-ориентированная фк/1 час	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.10.2024- 12.10.2024	
13	Лёгкая атлетика/1 час	Прыжки в высоту толчком двумя ногами		14.10.2024- 21.10.2024	
14	Подвижные игры/ 5 часов	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр..</i> Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.10.2024- 21.10.2024	

15		Подвижные игры		05.11.2024-09.11.2024	
16		Подвижные игры		05.11.2024-09.11.2024	
17		Подвижные игры и спортивные игры		11.11.2024-16.11.2024	
18		Подвижные игры и спортивные игры		11.11.2024-16.11.2024	
19	Гимнастика с основами акробатики/11 часов	<i>Инструктаж по техника безопасности на уроках гимнастики.</i> Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.11.2024-23.11.2024	
20		Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.11.2024-23.11.2024	
21		Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой		25.11.2024-30.11.2024	
22		Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой		02.12.2024-07.12.2024	
23		Стилизованные гимнастические прыжки	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.12.2024-07.12.2024	
24		Гимнастические упражнения со скакалкой	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.12.2024-14.12.2024	
25		Гимнастические упражнения в прыжках		09.12.2024-14.12.2024	
26		Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе		16.12.2024-21.12.2024	

27		Подъём ног из положения лёжа на животе. сгибание рук в положении упор лёжа	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.12.2024- 21.12.2024	
28		Прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.12.2024- 28.12.2024	
29	Прикладно-ориентированная фк/2 часа	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.12.2024- 28.12.2024	
30		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		09.01.2025- 11.01.2025	
31	Оздоровительная физическая культура / 2 часа	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.01.2025- 18.01.2025	
32		Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.01.2025- 18.01.2025	
33	Лыжная подготовка/10 часов	Переноска лыж к месту занятия <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.01.2025- 25.01.2025	
34		Основная стойка лыжника	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.01.2025- 25.01.2025	
35		Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).		27.01.2025- 01.02.2025	
36		Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).		03.02.2025- 08.02.2025	
37		Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).		03.02.2025- 08.02.2025	
38		Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.02.2025- 15.02.2025	

39		Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).		17.02.2025-22.02.2025	
40		Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).		17.02.2025-22.02.2025	
41		Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).		24.02.2025-01.03.2025	
42		Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).		24.02.2025-01.03.2025	
43	Оздоровительная физическая культура/ 1 час	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.03.2025-07.03.2025	
44	подвижные игры/ 6 часов	Подвижные игры и спортивные игры.. <i>Развитие футбола в России и за рубежом. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.03.2025-07.03.2025	
45		Подвижные игры и спортивные игры. <i>Индивидуальные технические действия.</i>		10.03.2025-15.03.2025	
46		Подвижные игры и спортивные игры <i>Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема,</i>		10.03.2025-15.03.2025	
47		Подвижные игры и спортивные игры <i>Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча</i>		17.03.2025-22.03.2025	
48		Подвижные игры		17.03.2025-22.03.2025	
49		Подвижные игры		24.03.2025-25.03.2025	

50	Прикладно-ориентированная фк/1 час	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/	04.04.2025-05.04.2025	
51	Лёгкая атлетика/ 9 часов	<i>Инструктаж по техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерная ходьба и равномерный бег.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04.2025-12.04.2025	
52		Равномерная ходьба и равномерный бег.	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04.2025-12.04.2025	
53		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами		07.04.2025-12.04.2025	
54		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами		14.04.2025-19.04.2025	
55		Прыжки в высоту толчком двумя ногами		14.04.2025-19.04.2025	
56		Прыжки в высоту толчком двумя ногами	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025-19.04.2025	
57		Прыжки, в высоту с прямого разбега.		14.04.2025-19.04.2025	
58		Прыжки, в высоту с прямого разбега.		21.04.2025-26.04.2025	
59		Прыжки, в высоту с прямого разбега.		21.04.2025-26.04.2025	
60	Прикладно-ориентированная фк/1 час	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.04.2025-30.04.2025	
61	Контрольная работа / 1 час	<u>Промежуточная аттестация . Итоговая контрольная работа</u>	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.04.2025-30.04.2025	

62	Прикладно-ориентированная фк/1 час	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.		02.05.2025-03.05.2025	
63	Подвижные игры/ 4 часа	Подвижные игры и спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.05.2025-10.05.2025	
64		Подвижные игры и спортивные игры		12.05.2025-17.05.2025	
65		Подвижные игры		12.05.2025-17.05.2025	
66		Подвижные игры		19.05.2025-24.05.2025	

2 класс

№ урока	Тема, раздел курса/кол-во часов	Тема урока	ЭОР	Дата проведения урока	
				Плановая дата	Фактическая дата
1	Знания о физической культуре / 2 часа	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.09.2024-07.09.2024	
2	Способы самостоятельной деятельности/1 час	Зарождение Олимпийских игр древности.	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.09.2024-07.09.2024	
3	Лёгкая	Физические качества. Физическое развитие. Бег с	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.09.2024-	

	атлетика/ 8 час	поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения. <i>Модуль» Лёгкая атлетика» Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного</i> <i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	/9/	14.09.2024	
4		Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.09.2024-14.09.2024	
5		Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений. <i>Бег 30 метров (зачёт)</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.09.2024-21.09.2024	
6		Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.09.2024-21.09.2024	
7		Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. <i>Прыжки в длину с места (зачёт)</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.09.2024-28.09.2024	
8		Прыжки в движении в разных направлениях,	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.09.2024-28.09.2024	
9		Прыжки, с разной амплитудой и траекторией полёта.	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.09.2024-05.10.2024	
10		Беговые сложно-координационные упражнения:, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.09.2024-05.10.2024	

		препятствий.			
11		Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.10.2024-12.10.2024	
12	Подвижные и спортивные игры/ 5 часов	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.</i> Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.10.2024-12.10.2024	
13		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.10.2024-21.10.2024	
14		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.10.2024-21.10.2024	
15		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.11.2024-09.11.2024	
16	Способы самостоятельной деятельности/1 час	Физическое развитие и его измерение	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.11.2024-09.11.2024	
17	Оздоровительная физическая культура/1 час	Закаливание организма обтиранием	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.11.2024-16.11.2024	
18	Подвижные игры/1час	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.11.2024-16.11.2024	
19	Гимнастика с основами акробатики/12часов	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных гимнастики</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.11.2024-23.11.2024	
20		. Строевые команды при поворотах направо и	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.11.2024-	

		налево, стоя на месте и в движении.	/9/	23.11.2024	
21		Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.11.2024-30.11.2024	
22		Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.12.2024-07.12.2024	
23		Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.12.2024-07.12.2024	
24		Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.12.2024-14.12.2024	
25		Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.12.2024-14.12.2024	
26		Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.12.2024-21.12.2024	
27		Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.12.2024-21.12.2024	
28		Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.12.2024-28.12.2024	
29		Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.12.2024-28.12.2024	
30		Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.01.2025-11.01.2025	
31	Способы самостоятельно	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.01.2025-18.01.2025	

	й деятельности/ 1 час	их измерения			
32	Подвижные игры/2 часа	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.01.2025- 18.01.2025	
33		Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.01.2025- 25.01.2025	
34	Лыжная подготовка/10 часов	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.01.2025- 25.01.2025	
35		Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.01.2025- 01.02.2025	
36		Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.02.2025- 08.02.2025	
37		Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.02.2025- 08.02.2025	
38		спуск с небольшого склона в основной стойке	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.02.2025- 15.02.2025	
39		спуск с небольшого склона в основной стойке	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.02.2025- 15.02.2025	
40		спуск с небольшого склона в основной стойке	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.02.2025- 22.02.2025	
41		торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.02.2025- 22.02.2025	
42		торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.02.2025- 01.03.2025	
43		торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.02.2025- 01.03.2025	
44		Составление дневника наблюдений по физической культуре	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.03.2025- 07.03.2025	
45	Подвижные	Подвижные игры. <i>Инструктаж по технике</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.03.2025- 07.03.2025	

	игры/4 часа	<i>безопасности на уроках спортивных и подвижных игр Модуль « Футбол» Развитие футбола в России и за рубежом. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.</i>			
46		Подвижные игры. <i>Индивидуальные технические действия.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.03.2025-15.03.2025	
47		Подвижные игры. <i>Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема,</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.03.2025-15.03.2025	
48		Подвижные игры. <i>Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.03.2025-22.03.2025	
49	Оздоровительная физическая культура /1 час	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.03.2025-22.03.2025	
50	Лёгкая атлетика/ 8 часов	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.03.2025-25.03.2025	
51		Прыжок в высоту с прямого разбега	https://resh.edu.ru/subject/9/	04.04.2025-05.04.2025	
52		Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. <i>Прыжки в длину с места (зачёт)</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04.2025-12.04.2025	
53		Прыжки в движении в разных направлениях,	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04.2025-12.04.2025	
54		Прыжки, с разной амплитудой и траекторией полёта.		07.04.2025-12.04.2025	
55		Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа		14.04.2025-19.04.2025	

56		Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.		14.04.2025-19.04.2025	
57		Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений. <i>Бег 30 метров (зачёт)</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025-19.04.2025	
58	Подвижные игры /5 часов	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.</i> Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол).	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025-19.04.2025	
59		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол).	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.04.2025-26.04.2025	
60		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол).	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.04.2025-26.04.2025	
61		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол).	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.04.2025-30.04.2025	
62	Промежуточная аттестация / 1 час	<i>Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.04.2025-30.04.2025	
63	Прикладно-ориентированная физическая культура / 6 уроков	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.05.2025-03.05.2025	
64		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.05.2025-10.05.2025	

65		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.05.2025-17.05.2025	
66		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.05.2025-17.05.2025	
67		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.05.2025-24.05.2025	
68		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.05.2025-24.05.2025	

3 КЛАСС

№ урока	Тема, раздел курса/кол-во часов	Тема урока	ЭОР	Дата проведения урока	
				Плановая дата	Фактическая дата
1	Знания о физической культуре/2 часа	<i>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</i> Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.09.2024-07.09.2024	
2		История появления современного спорта.	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.09.2024-07.09.2024	
3	Лёгкая атлетика/7 часов	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.09.2024-14.09.2024	
4		Бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. <i>Подбор и составление комплексов общеразвивающих,</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.09.2024-14.09.2024	

		<i>специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.</i>			
5		Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.09.2024-21.09.2024	
6		Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.09.2024-21.09.2024	
7		<i>Прыжок в длину с места. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.09.2024-28.09.2024	
8		Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.09.2024-28.09.2024	
9		Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.09.2024-05.10.2024	
10	Способы самостоятельной деятельности /1 час	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.09.2024-05.10.2024	
11	Подвижные и спортивные игры/4 часа	<i>Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр .</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.10.2024-12.10.2024	
12		Баскетбол: ведение баскетбольного мяча	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.10.2024-12.10.2024	
13		Баскетбол: ведение баскетбольного мяча	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.10.2024-21.10.2024	
14		Ловля и передача баскетбольного мяча.	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.10.2024-21.10.2024	

15	Способы самостоятельной деятельности/1час	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры..	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.11.2024-09.11.2024	
16	Оздоровительная физическая культура/1час	Закаливание организма при помощи обливания под душем	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.11.2024-09.11.2024	
17	Гимнастика с основами акробатики /12 часов	<i>Техника безопасности на уроках гимнастики.</i> Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.11.2024-16.11.2024	
18		Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.11.2024-16.11.2024	
19		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	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.11.2024-23.11.2024	
20		Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.11.2024-23.11.2024	
21		Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.11.2024-30.11.2024	

		левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.			
22		Упражнения в лазании по канату в три приёма	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.12.2024-07.12.2024	
23		Упражнения в лазании по канату в три приёма	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.12.2024-07.12.2024	
24		Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.12.2024-14.12.2024	
25		Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.12.2024-14.12.2024	
26		Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.12.2024-21.12.2024	
27		Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.12.2024-21.12.2024	
28		Упражнения в танцах галоп и полька	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.12.2024-28.12.2024	
29	Способы самостоятельной деятельности /1 час	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.12.2024-28.12.2024	
30	Оздоровительная физическая культура / 1 час	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.01.2025-11.01.2025	

31	Лыжная подготовка/8 часов	<i>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение одновременным двухшажным ходом</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.01.2025-18.01.2025	
32		Передвижение одновременным двухшажным ходом	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.01.2025-18.01.2025	
33		Передвижение одновременным двухшажным ходом	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.01.2025-25.01.2025	
34		Передвижение одновременным двухшажным ходом	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.01.2025-25.01.2025	
35		Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.01.2025-01.02.2025	
36		Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.02.2025-08.02.2025	
37		Торможение плугом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.02.2025-08.02.2025	
38		Торможение плугом. Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.02.2025-15.02.2025	
39	Плавательная подготовка/3 часа	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.-теория	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.02.2025-15.02.2025	
40		Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде-теория	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.02.2025-22.02.2025	
41		Упражнения в плавании кролем на груди.-теория	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.02.2025-22.02.2025	
42	Подвижные и спортивные	<i>Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Волейбол: приём и передача мяча</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.02.2025-01.03.2025	

	игры/бчасов	снизу двумя руками на месте и в движении.			
43		Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.02.2025-01.03.2025	
44		Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.03.2025-07.03.2025	
45		Волейбол: прямая нижняя подача	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.03.2025-07.03.2025	
46		Волейбол: прямая нижняя подача	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.03.2025-15.03.2025	
47		Волейбол: прямая нижняя подача	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.03.2025-15.03.2025	
48	Лёгкая атлетика/ 5 часов	<i>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.03.2025-22.03.2025	
49		Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.03.2025-22.03.2025	
50		Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.03.2025-25.03.2025	
51		<i>Прыжок в длину с места. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	04.04.2025-05.04.2025	
52		Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04.2025-12.04.2025	
53	Способы самостоятельной деятельности	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04.2025-12.04.2025	

	/1 час	отличительные признаки и предназначение			
54	Плавание /3 часа	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.-теория	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04.2025-12.04.2025	
55		Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде-теория	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025-19.04.2025	
56		Упражнения в плавании кролем на груди.-теория	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025-19.04.2025	
57		<i>Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025-19.04.2025	
58	. Подвижные и спортивные игры/ 6 часов	<i>Техника безопасности на уроках сортивных и подвижных игр. Футбол: ведение футбольного мяча Понятие о ведении мяча. Развитие футбола в России и за рубежом. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025-19.04.2025	
59		Футбол: ведение футбольного мяча <i>Индивидуальные технические действия</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.04.2025-26.04.2025	
60		Удар по неподвижному футбольному мячу. <i>Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.04.2025-26.04.2025	
61		Удар по неподвижному футбольному мячу. <i>Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.04.2025-30.04.2025	
62		Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.04.2025-30.04.2025	

63		Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.05.2025- 03.05.2025	
64		Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.05.2025- 10.05.2025	
65	Пикладно-ориентированная физическая культура /4 часа	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.05.2025- 17.05.2025	
66		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.05.2025- 17.05.2025	
67		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.05.2025- 24.05.2025	
68		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.05.2025- 24.05.2025	

4 КЛАСС

№ урока	Раздел курса/кол-во часов	Тема урока	ЭОР	Дата проведения урока	
				Плановая дата	Фактическая дата
1	Знание о физической культуре / 1 час	Из истории развития физической культуры в России. <i>Техника безопасности на уроках физической культуры</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.09.2024-07.09.2024	
2	Способы самостоятельной деятельности/ 1 час	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.09.2024-07.09.2024	
3	Лёгкая атлетика/6 часов	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.09.2024-14.09.2024	
4		Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.09.2024-14.09.2024	
5		Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. <i>Бег 30 метров</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.09.2024-21.09.2024	
6		<i>Прыжок в длину с места</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.09.2024-21.09.2024	
7		Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.09.2024-28.09.2024	

8		Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.09.2024- 28.09.2024	
9	Оздоровительная физическая культура / 1 час	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.09.2024- 05.10.2024	
10	Подвижные и спортивные игры/5 часов	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.09.2024- 05.10.2024	
11		Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.10.2024- 12.10.2024	
12		Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.10.2024- 12.10.2024	
13		Баскетбол:, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.10.2024- 21.10.2024	
14		Баскетбол:, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.10.2024- 21.10.2024	
15	Способы самостоятельной деятельности / 2 часа	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.11.2024- 09.11.2024	
16		Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.11.2024- 09.11.2024	

17	Гимнастика с основами акробатики/10 часов	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.11.2024-16.11.2024	
18		Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.11.2024-16.11.2024	
19		Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.11.2024-23.11.2024	
20		Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.11.2024-23.11.2024	
21		Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.11.2024-30.11.2024	
22		Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.12.2024-07.12.2024	
23		Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.12.2024-07.12.2024	
24		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.12.2024-14.12.2024	
25		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.12.2024-14.12.2024	
26		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.12.2024-21.12.2024	
27		Упражнения в танце «Летка	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.12.2024-21.12.2024	
28		Упражнения в танце «Летка	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.12.2024-28.12.2024	
29	Плавательная подготовка/3 часа	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.12.2024-28.12.2024	

30	Прикладно-ориентированная физическая культура/2 часа	Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. -теория	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.01.2025-11.01.2025	
31		Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. - теория	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.01.2025-18.01.2025	
32	Оздоровительная физическая культура /1 час	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.01.2025-18.01.2025	
33	Лыжная подготовка/ 8 часов	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.01.2025-25.01.2025	
34		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.01.2025-25.01.2025	
35		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.01.2025-01.02.2025	
36		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.02.2025-08.02.2025	
37		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.02.2025-08.02.2025	
38		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.02.2025-15.02.2025	
39		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.02.2025-15.02.2025	
40		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.02.2025-22.02.2025	
41	Плавательная	Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.02.2025-22.02.2025	

	подготовка /3 часа	спине.			
42		Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.02.2025-01.03.2025	
43		Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.02.2025-01.03.2025	
44	Спортивные и подвижные игры/ 6 часов	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.03.2025-07.03.2025	
45		Волейбол: приём и передача мяча сверху	https://resh.edu.ru/subject/9/	03.03.2025-07.03.2025	
46		Волейбол: приём и передача мяча сверху	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.03.2025-15.03.2025	
47		Волейбол: приём и передача мяча сверху	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.03.2025-15.03.2025	
48		Волейбол: нижняя боковая подача	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.03.2025-22.03.2025	
49		Волейбол: нижняя боковая подача	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.03.2025-22.03.2025	
50		Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.03.2025-25.03.2025	
51		Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/9/	04.04.2025-05.04.2025	
52	Лёгкая атлетика/ 6 часов	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. <i>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04.2025-12.04.2025	

53		Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. <i>Прыжок в длину с места. Тестирование уровня физической подготовленности в прыжках</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04.2025- 12.04.2025	
54		Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. <i>Бег 30 метров. Тестирование уровня физической подготовленности в беге</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.04.2025- 12.04.2025	
55		Метание малого мяча на дальность стоя на месте. <i>Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025- 19.04.2025	
56		Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025- 19.04.2025	
57		<i>Региональный зачёт</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025- 19.04.2025	
58	Знания о физической культуре / 1 час	Развитие национальных видов спорта в России.	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.04.2025- 19.04.2025	
59	Способы самостоятельной деятельности / 1 час	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.04.2025- 26.04.2025	
60		<i>Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.04.2025- 26.04.2025	
61	Подвижные и спортивные игры / 4 часа	<i>Развитие футбола в России и за рубежом. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.04.2025- 30.04.2025	

		Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы			
62		Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <i>Индивидуальные технические действия. Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резанный удар, удар-бросок стопой, с полуката</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.04.2025-30.04.2025	
63		Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. <i>Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча</i>	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.05.2025-03.05.2025	
64		Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.05.2025-10.05.2025	
65	Прикладно-ориентированная физическая культура/4 часа	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.05.2025-17.05.2025	
66		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.05.2025-17.05.2025	
67		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.05.2025-24.05.2025	

68		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.05.2025- 24.05.2025	
----	--	---	---	---------------------------	--

