МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 40 им. В.Токарева»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 40 им. В.Токарева»

Федака Наталья Ивановна

Digitally signed by Федака Наталья Ивановна
Date: 2024.09.23 18:16:07 +07'00'

Н.И.Федака

Приказ № 798-ОД от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4470818)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Бийск 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 204 часов: 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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега

перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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.

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- 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.

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

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	1	0	0	ЦОС "Моя школа"
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	ЦОС "Моя школа"
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	ЦОС "Моя школа"
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	ЦОС "Моя школа"
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.2	Подвижные игры	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	ЦОС "Моя школа"

					https://www.gto.ru/?%ED=
2.4	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.5	Плавательная подготовка	2	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	https://www.gto.ru/?%ED=
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	ЦОС "Моя школа"
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	ЦОС "Моя школа"
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	ЦОС "Моя школа"
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	ЦОС "Моя школа"
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	ЦОС "Моя школа"
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	ЦОС "Моя школа"
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.2	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.4	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.5	Плавательная подготовка	2	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	https://www.gto.ru/?%ED=
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	1	0	0	ЦОС "Моя школа"
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	ЦОС "Моя школа"
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	ЦОС "Моя школа"
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	ЦОС "Моя школа"
1.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	ЦОС "Моя школа"
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.2	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.4	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
2.5	Плавательная подготовка	2	0	0	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	https://www.gto.ru/?%ED=
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	03.09.2024	ЦОС "Моя школа"
2	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	06.09.2024	ЦОС "Моя школа"
3	Броски набивного мяча	1	0	0	10.09.2024	ЦОС "Моя школа"
4	Броски набивного мяча	1	0	0	13.09.2024	ЦОС "Моя школа"
5	Челночный бег	1	0	0	17.09.2024	ЦОС "Моя школа"
6	Челночный бег	1	0	0	20.09.2024	ЦОС "Моя школа"
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	24.09.2024	ЦОС "Моя школа"
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	27.09.2024	ЦОС "Моя школа"
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	01.10.2024	ЦОС "Моя школа"

10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	04.10.2024	ЦОС "Моя школа"
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	08.10.2024	ЦОС "Моя школа"
12	Прыжок в длину с места	1	0	0	11.10.2024	ЦОС "Моя школа"
13	Прыжок в длину с места	1	0	0	15.10.2024	ЦОС "Моя школа"
14	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	18.10.2024	ЦОС "Моя школа"
15	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	22.10.2024	ЦОС "Моя школа"
16	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	25.10.2024	ЦОС "Моя школа"
17	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	05.11.2024	ЦОС "Моя школа"
18	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	08.11.2024	ЦОС "Моя школа"
19	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	12.11.2024	ЦОС "Моя школа"
20	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	15.11.2024	ЦОС "Моя школа"
21	Футбольный бильярд	1	0	0	19.11.2024	ЦОС "Моя школа"

22	Футбольный бильярд	1	0	0	22.11.2024	ЦОС "Моя школа"
23	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	26.11.2024	ЦОС "Моя школа"
24	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	29.11.2024	ЦОС "Моя школа"
25	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	03.12.2024	ЦОС "Моя школа"
26	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	06.12.2024	ЦОС "Моя школа"
27	Современные Олимпийские игры	1	0	0	10.12.2024	ЦОС "Моя школа"
28	Гибкость как физическое качество	1	0	0	13.12.2024	ЦОС "Моя школа"
29	Развитие координации движений	1	0	0	17.12.2024	ЦОС "Моя школа"
30	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	20.12.2024	ЦОС "Моя школа"
31	Строевые упражнения и команды	1	0	0	24.12.2024	ЦОС "Моя школа"
32	Кувырок вперед в группировки	1	0	0	27.12.2024	ЦОС "Моя школа"
33	Кувырок вперед в группировки	1	0	0	10.01.2025	ЦОС "Моя школа"
34	Прыжковые упражнения	1	0	0	14.01.2025	ЦОС "Моя школа"

35	Гимнастическая разминка	1	0	0	17.01.2025	ЦОС "Моя школа"
36	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	21.01.2025	ЦОС "Моя школа"
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	24.01.2025	ЦОС "Моя школа"
38	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	28.01.2025	ЦОС "Моя школа"
39	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	31.01.2025	ЦОС "Моя школа"
40	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	04.02.2025	ЦОС "Моя школа"
41	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	07.02.2025	ЦОС "Моя школа"
42	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	11.02.2025	ЦОС "Моя школа"
43	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	14.02.2025	ЦОС "Моя школа"
44	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	18.02.2025	ЦОС "Моя школа"
45	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	21.02.2025	ЦОС "Моя школа"
46	Подъем лесенкой	1	0	0	25.02.2025	ЦОС "Моя школа"

47	Подъем лесенкой	1	0	0	28.02.2025	ЦОС "Моя школа"
48	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	04.03.2025	ЦОС "Моя школа"
49	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	07.03.2025	ЦОС "Моя школа"
50	Торможение лыжными палками	1	0	0	11.03.2025	ЦОС "Моя школа"
51	Торможение лыжными палками	1	0	0	14.03.2025	ЦОС "Моя школа"
52	Торможение падением на бок	1	0	0	18.03.2025	ЦОС "Моя школа"
53	Торможение падением на бок]	1	0	0	21.03.2025	ЦОС "Моя школа"
54	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	01.04.2025	ЦОС "Моя школа"
55	Закаливание организма	1	0	0	04.04.2025	ЦОС "Моя школа"
56	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	0	08.04.2025	ЦОС "Моя школа"
57	Плавательная подготовка в теории	1	0	0	11.04.2025	ЦОС "Моя школа"
58	Плавательная подготовка в теории	1	0	0	15.04.2025	ЦОС "Моя школа"
59	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	18.04.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	22.04.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	25.04.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	29.04.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	06.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
64	Освоение правил и техники	1	0	0		ЦОС "Моя школа"

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				13.05.2025	https://www.gto.ru/?%ED=
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	16.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	20.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	22.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	23.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	03.09.2024	ЦОС "Моя школа"
2	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике.	1	0	0	09.09.2024	ЦОС "Моя школа"
3	Броски набивного мяча	1	0	0	10.09.2024	ЦОС "Моя школа"
4	Броски набивного мяча	1	0	0	16.09.2024	ЦОС "Моя школа"
5	Челночный бег	1	0	0	17.09.2024	ЦОС "Моя школа"
6	Челночный бег	1	0	0	23.09.2024	ЦОС "Моя школа"
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	24.09.2024	ЦОС "Моя школа"
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	30.09.2024	ЦОС "Моя школа"
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	01.10.2024	ЦОС "Моя школа"
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	07.10.2024	ЦОС "Моя школа"

11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	08.10.2024	ЦОС "Моя школа"
12	Прыжок в длину с места	1	0	0	14.10.2024	ЦОС "Моя школа"
13	Прыжок в длину с места	1	0	0	15.10.2024	ЦОС "Моя школа"
14	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	21.10.2024	ЦОС "Моя школа"
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	22.10.2024	ЦОС "Моя школа"
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	05.11.2024	ЦОС "Моя школа"
17	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	11.11.2024	ЦОС "Моя школа"
18	Подвижная игра с приемками баскетбола	1	0	0	12.11.2024	ЦОС "Моя школа"
19	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	18.11.2024	ЦОС "Моя школа"
20	Спортивная игра пионербол]	1	0	0	19.11.2024	ЦОС "Моя школа"
21	Спортивная игра пионербол	1	0	0		ЦОС "Моя школа"

					25.11.2024	
22	Спортивная игра футбол	1	0	0	26.11.2024	ЦОС "Моя школа"
23	Спортивная игра футбол	1	0	0	02.12.2024	ЦОС "Моя школа"
24	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	03.12.2024	ЦОС "Моя школа"
25	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	09.12.2024	ЦОС "Моя школа"
26	История появления современного спорта	1	0	0	10.12.2024	ЦОС "Моя школа"
27	Виды физических упражнений	1	0	0	16.12.2024	ЦОС "Моя школа"
28	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	17.12.2024	ЦОС "Моя школа"
29	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	23.12.2024	ЦОС "Моя школа"
30	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике.	1	0	0	24.12.2024	ЦОС "Моя школа"
31	Строевые команды и упражнения	1	0	0	13.01.2025	ЦОС "Моя школа"
32	Кувырок вперед в группировки	1	0	0	14.01.2025	ЦОС "Моя школа"
33	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	20.01.2025	ЦОС "Моя школа"
34	Передвижения по	1	0	0		ЦОС "Моя школа"

	гимнастической стенке				21.01.2025	
35	Прыжки через скакалку	1	0	0	27.01.2025	ЦОС "Моя школа"
36	Прыжок в длину с места	1	0	0	28.01.2025	ЦОС "Моя школа"
37	Прыжок в длину с места	1	0	0	03.02.2025	ЦОС "Моя школа"
38	Гимнастическое упражнение "Мост"	1	0	0	04.02.2025	ЦОС "Моя школа"
39	Гимнастическое упражнение "Свеча"	1	0	0	10.02.2025	ЦОС "Моя школа"
40	Челночный бег	1	0	0	11.02.2025	ЦОС "Моя школа"
41	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	17.02.2025	ЦОС "Моя школа"
42	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1	0	0	18.02.2025	ЦОС "Моя школа"
43	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	24.02.2025	ЦОС "Моя школа"
44	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	25.02.2025	ЦОС "Моя школа"
45	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	03.03.2025	ЦОС "Моя школа"
46	Повороты на лыжах способом	1	0	0		ЦОС "Моя школа"

	переступания на месте				04.03.2025	
47	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	10.03.2025	ЦОС "Моя школа"
48	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	11.03.2025	ЦОС "Моя школа"
49	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	17.03.2025	ЦОС "Моя школа"
50	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	18.03.2025	ЦОС "Моя школа"
51	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	31.03.2025	ЦОС "Моя школа"
52	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	01.04.2025	ЦОС "Моя школа"
53	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	07.04.2025	ЦОС "Моя школа"
54	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	08.04.2025	ЦОС "Моя школа"
55	Закаливание организма под душем	1	0	0	14.04.2025	ЦОС "Моя школа"
56	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	0	15.04.2025	ЦОС "Моя школа"
57	Плавательная подготовка в теории	1	0	0	21.04.2025	ЦОС "Моя школа"

58	Плавательная подготовка в теории	1	0	0	22.04.2025	ЦОС "Моя школа"
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	28.04.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	29.04.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	05.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	06.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
63	Освоение правил и техники	1	0	0		ЦОС "Моя школа"

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]				12.05.2025	https://www.gto.ru/?%ED=
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0	13.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м	1	0	0	19.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1000 м	1	0	0	20.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	0	22.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	0	23.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	03.09.2024	ЦОС "Моя школа"
2	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	09.09.2024	ЦОС "Моя школа"
3	Подводящие упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	10.09.2024	ЦОС "Моя школа"
4	Подводящие упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	16.09.2024	ЦОС "Моя школа"
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	17.09.2024	ЦОС "Моя школа"
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]	1	0	0	23.09.2024	ЦОС "Моя школа"
7	Беговые упражнения	1	0	0	24.09.2024	ЦОС "Моя школа"
8	Беговые упражнения	1	0	0	30.09.2024	ЦОС "Моя школа"
9	Беговые упражнения	1	0	0	01.10.2024	ЦОС "Моя школа"
10	Метание малого мяча на	1	0	0		ЦОС "Моя школа"

	дальность				07.10.2024	
11	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	08.10.2024	ЦОС "Моя школа"
12	Прыжок в длину с места	1	0	0	14.10.2024	ЦОС "Моя школа"
13	Прыжок в длину с места	1	0	0	15.10.2024	ЦОС "Моя школа"
14	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	21.10.2024	ЦОС "Моя школа"
15	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	22.10.2024	ЦОС "Моя школа"
16	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	05.11.2024	ЦОС "Моя школа"
17	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	11.11.2024	ЦОС "Моя школа"
18	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	12.11.2024	ЦОС "Моя школа"
19	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	18.11.2024	ЦОС "Моя школа"
20	Упражнения из игры пионербол	1	0	0	19.11.2024	ЦОС "Моя школа"
21	Упражнения из игры пионербол	1	0	0	25.11.2024	ЦОС "Моя школа"

22	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	26.11.2024	ЦОС "Моя школа"
23	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	02.12.2024	ЦОС "Моя школа"
24	Упражнения из игры футбол	1	0	0	03.12.2024	ЦОС "Моя школа"
25	Упражнения из игры футбол	1	0	0	09.12.2024	ЦОС "Моя школа"
26	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	10.12.2024	ЦОС "Моя школа"
27	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	16.12.2024	ЦОС "Моя школа"
28	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	17.12.2024	ЦОС "Моя школа"
29	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	0	23.12.2024	ЦОС "Моя школа"
30	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	24.12.2024	ЦОС "Моя школа"
31	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед	1	0	0	26.12.2024	ЦОС "Моя школа"
32	Акробатическая комбинация.	1	0	0		ЦОС "Моя школа"

	Кувырок назад				13.01.2025	
33	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	14.01.2025	ЦОС "Моя школа"
34	Обучение опорному прыжку	1	0	0	20.01.2025	ЦОС "Моя школа"
35	Обучение опорному прыжку	1	0	0	21.01.2025	ЦОС "Моя школа"
36	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	27.01.2025	ЦОС "Моя школа"
37	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	28.01.2025	ЦОС "Моя школа"
38	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	03.02.2025	ЦОС "Моя школа"
39	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	04.02.2025	ЦОС "Моя школа"
40	Гимнастическое упражнения "Мост"	1	0	0	10.02.2025	ЦОС "Моя школа"
41	Гимнастическое упражнение "Свеча"	1	0	0	11.02.2025	ЦОС "Моя школа"
42	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	17.02.2025	ЦОС "Моя школа"
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1	0	0	18.02.2025	ЦОС "Моя школа"

	упражнения					
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	24.02.2025	ЦОС "Моя школа"
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	25.02.2025	ЦОС "Моя школа"
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	03.03.2025	ЦОС "Моя школа"
47	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	04.03.2025	ЦОС "Моя школа"
48	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	10.03.2025	ЦОС "Моя школа"
49	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	11.03.2025	ЦОС "Моя школа"
50	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	17.03.2025	ЦОС "Моя школа"
51	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	18.03.2025	ЦОС "Моя школа"

52	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	31.03.2025	ЦОС "Моя школа"
53	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	01.04.2025	ЦОС "Моя школа"
54	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	07.04.2025	ЦОС "Моя школа"
55	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	08.04.2025	ЦОС "Моя школа"
56	Закаливание организма	1	0	0	14.04.2025	ЦОС "Моя школа"
57	Плавательная подготовка в теории	1	0	0	15.04.2025	ЦОС "Моя школа"
58	Плавательная подготовка в теории	1	0	0	21.04.2025	ЦОС "Моя школа"
59	Правила ТБ на уроках. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	0	0	22.04.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
60	Освоение правил и техники	1	0	0		ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				28.04.2025	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м. Эстафета	1	0	0	29.04.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 1500 м. Эстафета	1	0	0	05.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	06.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	12.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	13.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	19.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	20.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	22.05.2025	ЦОС "Моя школа" https://www.gto.ru/?%ED=
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://www.gto.ru/?%ED=

ЦОС "Моя школа"