

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
МО город Скопин Рязанской области
МБОУ "СОШ №3" г.Скопина"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.В.Барабаш
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6806075)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3 – 4 классов

Скопин, 2025

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет овладения ими

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Р.С.в программу внесены изменения в связи с недостаточной спортивной базой школы и отсутствием мест приема контрольных нормативов (отсутствие бассейна, легкоатлетической площадки и д.р.).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с места, 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. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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 в танце «Летка-енка».

Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. 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. Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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 ее 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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 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	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
2.3	Физическая нагрузка	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
Итого по разделу		1.5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0.5	0	https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi6wdPXjc34AhXO-yoKHRcpCfIQwqsBegQILRAB&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D5ubBHtd0s98&usg=AOvVaw31pujR14SW2GyQyjdHxit
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0.5	11.5	https://1.bp.blogspot.com/-hivlhqdk4lk/X_1e-7hj0ZI/AAAAAAAAAAs/RVzDoXmTf2Q4KNHOsU4rMs8dkYrapmWcgCLcBGAsYHQ/w1200-h630-p-k-no-nu/img29.jpg
2.2	Легкая атлетика	18	0.5	17.5	https://youtu.be/bjg2bE44FQY
2.3	Лыжная подготовка	10	0.5	9.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
2.4	Плавательная подготовка	2	1.5	0	https://soyuzpolimer.com/wp-content/uploads/2020/01/2500028f8adf31022e7970169af0bdc8.jpg
2.5	Подвижные и спортивные игры	23	1	22	https://myslide.ru/documents_7/65e9ff6b946742aec274310ae1c1a6b2/img11.jpg
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка	0			

	к выполнению нормативны х требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61	

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятель ная физическая подготовка	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
2.2	Профилактик а предупрежде ния травм и оказание первой помощи при их возникновени и	1	0.5	0	https://rodnichok56.ru/documents/Первая%20помощь/первая%20помощь%20при%20травмах.jpg
Итого по разделу		1.5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики и нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	https://comfort-way.ru/800/600/https/ds05.infourok.ru/uploads/ex/0c9e/00099605-c7f93f6f/img7.jpg
1.2	Закаливание организма	0.5	0.5	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0.5	11.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
2.2	Легкая атлетика	18	0.5	17.5	https://s0.slide-share.ru/s_slide/0c2b9f746438be5e442fba7e8bf6c11a/3ca18138-b876-49d3-9d6d-5139898b98e0.jpeg
2.3	Лыжная подготовка	10	0.5	9.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
2.4	Плавательная подготовка	2	2	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
2.5	Подвижные и спортивные игры	23	1	22	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61	

3 КЛАСС

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Физическая культура у древних народов Техника безопасности на уроках физической культуры	1	0.5	0.5	04.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
2	Л/а. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Работа рук, ног. Бег 30 м.	1	0	1	05.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/

3	Виды физических упражнений Л/а.Изучение техники высокого старта. Бег с ускорением. Бег 30 м.(контроль)	1	0	1	11.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой Л/а.Изучение техники низкого старта. Бег с ускорением 60м.	1	0	1	12.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
5	Дозировка физических нагрузок Л/а.Челночный бег 3/10 м	1	0	1	18.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
6	Л/а.Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	1	0	0	19.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
7	Закаливание организма под душем Л/а.Прыжок в длину с места. Метание малого мяча(контроль)	1	0.5	0.5	25.09.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
8	Дыхательная и зрительная	1	0.5	0.5	26.09.2	https://supermodnaya.com/wp-content/uploads/0/3/5/0353458a1d867f617631d8558cb4cf57.jpeg

	гимнастика Л/а. Равномерный бег 6 мин				025	https://www.google.ru/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd=cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi6wdPXjc34AhXO-yoKHRcpCfIQwqsBegQILRAB url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D5ubBHtd0s98 usg=AOvVaw31pujR14SW2GyQyjdHxit
9	Л/а.Контрольный урок: бег на 1000 метров.	1	0	1	02.10.2 025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
10	Прыжок в длину с разбега (техника)	1	0	1	03.10.2 025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
11	П/и. Техника безопасности при проведении подвижных игр.ОРУ. Упражнения в движении и на месте. Подвижные игры: «Вызов номеров»,«Шишки – жёлуди – орехи	1	0.5	0.5	09.10.2 025	https://myslide.ru/documents_7/65e9ff6b946742aec274310ae1c1a6b2/img11.jpg
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	10.10.2 025	https://myslide.ru/documents_7/65e9ff6b946742aec274310ae1c1a6b2/img11.jpg
13	Спортивная игра баскетбол Техника	1	0.5	0.5	16.10.2	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c

	безопасности при проведении спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой.				025	429.jpg
14	П/и с элементами спортивных. Ведение и передача мяча от груди.	1	0	1	17.10.2025	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
15	П/и с элементами спортивных. Ведение и передача мяча от груди.	1	0	1	23.10.2025	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
16	П/и с элементами спортивных. Ведение и передача мяча от груди.	1	0	1	24.10.2025	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
17	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Перека ты в группировке.	1	0.5	0.5	06.11.2025	https://1.bp.blogspot.com/-hivIhqdk4lk/X_1e-7hJ0ZI/AAAAAAAAAAks/RVzDoXmTf2Q4KNHOsU4rMs8dkYrapmWcgCLcBGAsYHQ/w1200-h630-p-k-no-nu/img29.jpg
18	Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и	1	0	1	07.11.2025	https://1.bp.blogspot.com/-hivIhqdk4lk/X_1e-7hJ0ZI/AAAAAAAAAAks/RVzDoXmTf2Q4KNHOsU4rMs8dkYrapmWcgCLcBGAsYHQ/w1200-h630-p-k-no-nu/img29.jpg

	перестроения.Повторение ранее изученных строевых упражнений. Повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!».Кувырок					
19	Гимнастика.Строевые упражнения. Построения и перестроения.Построение в 1 шеренгу, колонну. Перестроение из 1 шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Стойка на лопатках.	1	0	1	13.11.2025	https://1.bp.blogspot.com/-hivIhqdk4lk/X_1e-7hJ0ZI/AAAAAAAAAAks/RVzDoXmTf2Q4KNHOsU4rMs8dkYrapmWcgCLcBGAsYHQ/w1200-h630-p-k-no-nu/img29.jpg
20	Гимнастика.Строевые упражнения. Построения и перестроения.(контроль). Мост из.ип.лежа.	1	0	1	14.11.2025	https://1.bp.blogspot.com/-hivIhqdk4lk/X_1e-7hJ0ZI/AAAAAAAAAAks/RVzDoXmTf2Q4KNHOsU4rMs8dkYrapmWcgCLcBGAsYHQ/w1200-h630-p-k-no-nu/img29.jpg
21	Гимнастика.Упражнения на	1	0	1	20.11.2	https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/20/s_5fb80643cdb6f/1571814_5.jpeg

	гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.Акробатическая комбинация.				025	
22	Гимнастика. 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.Акробатическая комбинация.	1	0	1	21.11.2025	https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/20/s_5fb80643cdb6f/1571814_5.jpeg

23	Гимнастика. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разнообразным способом.	1	0	1	27.11.2025	https://myslide.ru/documents_7/de23520f88db359d9aee1c52efbddd6/img3.jpg
24	Гимнастика. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разнообразным способом. Акробатическая комбинация (зачет)	1	0	1	28.11.2025	https://myslide.ru/documents_7/de23520f88db359d9aee1c52efbddd6/img3.jpg
25	Прыжки через скакалку	1	0	1	04.12.2025	https://youtu.be/rMK6AjrW7Y
26	Прыжки через скакалку (зачет)	1	0	1	05.12.2	https://youtu.be/rMK6AjrW7Y

					025	
27	Ритмическая гимнастика Гимнастика.Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	0	1	11.12.2025	https://youtu.be/atwJLsjJ4XM
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	12.12.2025	https://yandex.ru/video/preview/?text=шар%20галоп%203%20класс_path=yandex_search_parent-reqid=1656427639767160-17443763533102803289-sas2-0431-sas-l7-balancer-8080-BAL-7565_from_type=vast_filmId=11719983220699116611
29	Броски набивного мяча	1	0	1	18.12.2025	https://cloud.prezentacii.org/18/10/92010/images/screen15.jpg
30	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	19.12.2025	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	25.12.2025	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg

32	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	26.12.2025	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
33	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	15.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	16.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	22.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	23.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	29.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
38	Повороты на лыжах способом	1	0	1	13.02.2	

	переступания				026	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	30.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	05.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	06.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	12.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
43	Подвижные игры.Пионербол.	1	0	1	19.02.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
44	Подвижные игры.Пионербол.	1	0	1	20.02.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
45	Подвижные игры.Пионербол.	1	0	1	26.02.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
46	Подвижные игры с элементами	1	0	0.5	27.02.2	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg

	спортивных.Волейбол стойка и перемещение.				026	
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	04.03.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
48	Подвижные игры с элементами спортивных.Волейбол прием мяча сверху.	1	0	1	05.03.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
49	Подвижные игры с элементами спортивных.Волейбол прием мяча сверху.	1	0	1	11.03.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
50	Спортивная игра волейбол Подвижные игры с элементами спортивных.Волейбол прием мяча снизу. Пионербол.	1	0	1	12.03.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
51	Подвижные игры с элементами спортивных.Волейбол прием мяча снизу. Пионербол.	1	0	1	18.03.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
52	Прямая нижняя	1	0	1		https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg

	подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении				19.03.2026	https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	01.04.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	02.04.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
55	Спортивная игра волейбол.Пионербол .	1	0	1	15.04.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
56	Спортивная игра волейбол.Пионербол .	1	0	1	08.04.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
57	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	09.04.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
58	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	15.04.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/08/64583/images/screen6.jpg https://fs.znanio.ru/d5af0e/e0/5d/aaf2eda22b2c5632e3f5fccc5cda62c429.jpg
59	Легкая.атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.Прыжок в	1	0	0	16.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/

	длину с места					
60	Челночный бег	1	0	1	22.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
61	Бег с ускорением на короткую дистанцию Высокий старт. Спецбеговые и прыжковые. Бег 30м.	1	0	1	23.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
62	Легкая.атлетика.Метание малого мяча.	1	0	1	06.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
63	Беговые упражнения с координационной сложностью Низкий старт. Бег 60м.	1	0	1	29.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
64	Легкая.атлетика.Метание малого мяча. (контроль)	1	0	1	07.05.2026	https://cloud.prezentacii.org/18/10/92010/images/screen15.jpg
65	Легкая.атлетика.Равномерный бег до 6 мин. Развитие выносливости.	1	0	1	13.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
66	Легкая.атлетика.Кросс 1000м.	1	0	1	14.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
67	Правила поведения в бассейне	1	0	0	20.05.2	https://soyuzpolimer.com/wp-content/uploads/2020/01/2500028f8adf31022e7970169af0bdc8.jpg

					026	
68	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	21.05.2 026	https://soyuzpolimer.com/wp-content/uploads/2020/01/2500028f8adf31022e7970169af0bdc8.jpg
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	60.5		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0.5	0.5	02.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
2	Из истории развития физической культуры в России Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м.Высокий старт.	1	0.5	0.5	03.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
3	Из истории развития национальных видов спорта Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.Бег 30 м. Высокий старт. -учет	1	0.5	0.5	09.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Бег 60 м.	1	0	1	10.09.20 25	https://s0.slide-share.ru/s_slide/0c2b9f746438be5e442fba7e8bf6c11a/3ca18138-b876-49d3-9d6d-5139898b98e0.jpeg
5	Самостоятельная физическая	1	0.5	0.5	16.09.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/

	подготовка Низкий старт. Бег 60 м.-учет				25	
6	Беговые упражнения. Челноч ный бег 3/10	1	0	1	17.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
7	Челночный бег 3/10м Метание малого мяча Прыжок в длину с места	1	0	1	23.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
8	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Метание мяча (контроль)	1	0.5	0.5	24.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
9	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Кроссовая подготовка	1	0	1	30.09.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
10	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Кросс 1000м	1	0.5	0.5	01.10.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
11	Предупреждение травматизма на	1	0.5	0.5	02.10.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/

	занятиях подвижными играми				25	
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Т.Б.Баскетбол.Ведени е мяча по прямой.Стойка и перемещение.	1	0.5	0.5	08.10.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
13	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Подвижные игры с элементами спортивных игр. Т.Б.Баскетбол.Ведени е мяча по прямой.Стойка и перемещение.	1	0	1	09.10.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
14	Закаливание организма Подвижные игры с элементами спортивных игр. Баскетбол.Ведение мяча по прямой.Стойка и перемещение.	1	0	1	15.10.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/

15	Упражнения из игры баскетбол Подвижные игры с элементами спортивных игр. Баскетбол. Передачи мяча в парах.	1	0	1	16.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
16	Упражнения из игры баскетбол Подвижные игры с элементами спортивных игр. Баскетбол. Передачи мяча в парах.	1	0	1	22.10.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0.5	0.5	03.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
18	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация	1	0	1	04.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
19	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация	1	0	1	10.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
20	Стойка на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/

	лопатках.Кувырок вперед-назад.Мост из и.п.лежа				11.11.20 25	
21	Стойка на лопатках.Кувырок вперед-назад.Мост из и.п.лежа Строевые упражнения -учет	1	0	1	17.11.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
22	Акробатическая комбинация -учет	1	0	1	18.11.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0.5	0.5	24.11.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	25.11.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	30.11.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
26	Прыжки через скакалку	1	0	1	01.12.20	https://yandex.ru/video/preview/?text=летка-енка%20танец%20в%20школе

					25	path=yandex_search parent-reqid=1656430186823032-7831254448160435783-sas3-0667-06b-sas-l7-balancer-8080-BAL- 1688 from_type=vast filmId=12439783931479434195
27	Прыжки через скакалку	1	0	1	07.12.2025	https://yandex.ru/video/preview/?text=летка-енка%20танец%20в%20школе path=yandex_search parent-reqid=1656430186823032-7831254448160435783-sas3-0667-06b-sas-l7-balancer-8080-BAL- 1688 from_type=vast filmId=12439783931479434195
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка» Прыжки через скакалку-учет	1	0	1	08.12.2025	https://yandex.ru/video/preview/?text=летка-енка%20танец%20в%20школе path=yandex_search parent-reqid=1656430186823032-7831254448160435783-sas3-0667-06b-sas-l7-balancer-8080-BAL- 1688 from_type=vast filmId=12439783931479434195
29	Т.Б. на уроках с/и. Стойки, передвижения, ловля и пере- дачи мяча. Пионербол. Броски набивного мяча.	1	0	1	15.12.2025	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
30	Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча. Пионербол.	1	0	1	16.12.2025	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
31	Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча.	1	0	1	22.12.2025	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg

	Пионербол.					
32	Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча. Пионербол.	1	0	1	23.12.2025	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0.5	0.5	12.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	13.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	19.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	20.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
37	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	1	26.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/

	одношажным ходом: подводящие упражнения					
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1	0	1	27.01.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	02.02.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	03.02.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	1	0	1	09.02.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
42	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	1	10.02.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/

	одношажным ходом с небольшого склона					
43	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	16.02.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
44	Спортивные Игры Баскетбол.Т.Б.	1	0	1	17.02.20 26	
45	Баскетбол.Ведение и передача мяча.	1	0	1	24.02.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
46	Баскетбол.Ведение и передача мяча. (зачет)	1	0	1	02.03.20 26	
47	Т.Б.на занятиях спортивными играми волейбол.Правила.Пр иём и передача мяча в волейболе.	1	0	1	03.03.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
48	Приём и передача мяча в волейболе сверху	1	0	1	09.03.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
49	Приём и передача мяча в волейболе сверху	1	0	1	10.03.20 20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
50	Приём и передача мяча в волейболе	1	0	1	16.03.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/

	снизу				26	
51	Игра «Пионербол»,с элементами волейбола	1	0	1	17.03.2026	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
52	Игра «Пионербол».	1	0	1	06.04.2026	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
53	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	07.04.2026	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	13.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
55	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Контроль.	1	0	1	14.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
56	Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	20.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
57	Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди.(зачет)	1	0	1	21.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/

58	Подвижные игры с элементами волейбола. Прием и передача мяча. Пионербол.	1	0	1	27.04.2026	https://fs00.infourok.ru/images/doc/150/173815/img1.jpg
59	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (техника)	1	0	1	28.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
60	Прыжок в длину с места- зачет	1	0	1	29.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
61	Беговые упражнения Челночный бег 3/10 м-зачет	1	0	1	30.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
62	Специальные беговые и прыжковые упражнения .Высокий старт. Бег 30 м-зачет	1	0	1	04.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
63	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт 60м -зачет	1	0	1	05.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
64	Метание малого мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/

	на дальность зачет				11.05.20 26	
65	Кроссовая подготовка. Бег 1000м -зачет	1	0	1	12.05.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
66	Эстафетный бег	1	0	1	18.05.20 25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
67	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	1	0	19.05.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
68	Способы плавания.	1	0	1	25.05.20 26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство
Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

