

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Управление образования Нижнетавдинского муниципального района

МАОУ "Велижанская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
начальной школы

Изосимова О.А.
Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР Столбова И.А.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Ваганова Н.В.
Приказ №211 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1- 4 классов

с. Иска 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 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.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16		16	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре		2		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization
Итого по разделу			2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение		3		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization
Итого по разделу			3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья		2		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки		1		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization
Итого по разделу			3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика		12		
2.2	Гимнастика с основами акробатики		12		
2.3	Лыжная подготовка		10		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization

2.4	Подвижные игры		12			
Итого по разделу			52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		14			http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization 1. https://workprogram.edsoo.ru/authorization 2. http://www.basket.ru 3. http://www.volley.ru 4. http://www.shashki.ru 5. http://www.tours.ru/sport/ 6. http://lib.sportedu.ru
Итого по разделу			14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68			

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			https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://infourok.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://infourok.ru
2.3	Физическая нагрузка	2			https://infourok.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://infourok.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://infourok.ru
1.3	Режим дня	1			https://infourok.ru
1.4	Восстановительная гимнастика	1			https://infourok.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://infourok.ru

2.2	Легкая атлетика	17			https://infourok.ru
2.3	Лыжная подготовка	10			https://infourok.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://infourok.ru
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			https://infourok.ru
Итого по разделу		3			
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	
1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4129ea
2	Способы самостоятельной деятельности	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4129ea
3	Оздоровительная физическая культура	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4129ea
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4129ea
5	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4129ea
6	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4129ea
7	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4129ea
8	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4129ea
9	Прикладно-ориентированная физическая культура	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4129ea
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока					Дата по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего часов	Контрольные работы	Практические работы	Дата по плану		
1	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями	1	0	1	03.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	06.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями	1	0	0	10.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Режим дня и правила его составления	1	0	1	13.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	0	1	17.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки	1	0	0	20.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	24.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	0	0	27.09		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	01.10		https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Бег в равномерном темпе	1	0	0	04.10		https://www.gto.ru/#gto-method
11	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1	0	0	08.10		https://www.gto.ru/#gto-method
12	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1	0	0	11.10		https://www.gto.ru/#gto-method
13	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1	0	0	15.10		https://www.gto.ru/#gto-method
14	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1	0	0	18.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1	0	0	22.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1	0	0	25.10		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	0	12.11		https://www.gto.ru/#gto-method
18	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1	0	1	15.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	19.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	22.11		https://resh.edu.ru/subject/9/

21	Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	26.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	29.11		https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	03.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	06.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1	10.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1	0	1	13.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	1	17.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	0	1	20.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1	24.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1	27.12		https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1	14.01.25		https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1	17.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1	21.01		https://resh.edu.ru/subject/9/

34	Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1	24.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1	0	1	28.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Разучивание организующих команд	1	0	1	31.01		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Спортивный инвентарь лыжника	1	0	1	04.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Классификация лыжных способов передвижения	1	0	1	07.02		https://www.gto.ru/#gto-method
39	Основная стойка лыжника	1	0	1	11.02		https://www.gto.ru/#gto-method
40	Основная стойка лыжника	1	0	1	14.02		https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Основная стойка лыжника	1	0	1	11.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Основная стойка лыжника	1	0	1	14.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Основная стойка лыжника	1	0	1	18.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Основная стойка лыжника	1	0	1	21.03		https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Основная стойка лыжника	1	0	1	01.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Основная стойка лыжника	1	0	1	04.04		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Разучивание технических элементов футбола	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Основные правила игры в футбол	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/9/

51	Разучивание технических элементов волейбола	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Разучивание технических элементов волейбола	1	0	0			https://www.gto.ru/#gto-method
53	Разучивание технических элементов волейбола	1	0	0			https://www.gto.ru/#gto-method
54	Разучивание технических элементов волейбола	1	0	0			https://www.gto.ru/#gto-method
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1			https://www.gto.ru/#gto-method
56	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	0	1			https://www.gto.ru/#gto-method
57	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнение	1	0	1			https://www.gto.ru/#gto-method
58	Специальные беговые упражнения	1	0	1			https://www.gto.ru/#gto-method
59	Закрепление техники челночного бега	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Закрепление техники челночного бега	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Закрепление техники челночного бега	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Закрепление техники челночного бега	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Развитие основных физических качеств	1	0	1			https://www.gto.ru/#gto-method
66	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1			https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	план	факт	
1	История возникновения физических упражнений	1		1	4.09		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1		1	5.09		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
3	Основы здорового образа жизни	1		1	11.09		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
4	История физической культуры и спорта России (СССР)	1		1	12.09		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
5	Физическое развитие и его измерение	1		1	18.09		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
6	Физическое развитие и его измерение	1		1	19.09		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization

7	Физическое развитие и его измерение	1		1	25.09		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
8	Составление дневника самоконтроля	1		1	26.09		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	2.10		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1		1	3.10		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
11	Прыжковые и беговые упражнения	1		1	9.10		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
12	Беговые сложно-координационные упражнения. Бег в равномерном темпе	1		1	10.10		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
13	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1		1	16.10		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
14	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1		1	17.10		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization

						https://infourok.ru/
15	Разучивание техники прыжков в высоту	1		1	23.10	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
16	Беговые сложно-координационные упражнения	1		1	24.10	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization
17	Закрепление техники прыжков в длину	1		1	6.11	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
18	Лёгкоатлетические эстафеты	1		1	7.11	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1		1	13.11	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
20	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1		1	14.11	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
21	Разучивание строевых упражнений	1		1	20.11	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
22	Разучивание строевых упражнений	1		1	21.11	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/

23	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1		1	27.11	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
24	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1		1	28.11	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
25	Упражнения со скакалкой	1		1	4.12	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
26	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1		1	5.12	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	11.12	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
28	Гимнастические эстафеты	1		1	12.12	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
29	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1		1	18.12	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру

30	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1		1	19.12		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
31	Игры на развитие физических качеств	1		1	25.12		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
32	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1		1	26.12		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
33	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1		1	15.01		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
34	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления	1		1	16.01		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
35	Эстафеты с мячом	1		1	22.01		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
36	Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Сюжетно-ролевые игры	1		1	23.01		http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization

						https://infourok.ru/ Учи.ру
37	Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1		1	29.01	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
38	Разучивание техники спуска с небольшого склона в основной стойке	1		1	30.01	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
39	Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке	1		1	5.02	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
40	Разучивание техники торможения	1		1	6.02	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
41	Закрепление техники торможения	1		1	12.02	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
42	Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении	1		1	13.02	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру

43	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1		1	19.02	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
44	Разучивание техники классических лыжных ходов	1		1	20.02	http://www.fizkultura-vsem.ru/
45	Закрепление техники классических лыжных ходов. Передвижение по учебной дистанции	1		1	26.02	https://workprogram.edsoo.ru/authorization
46	Подвижные игры и эстафеты	1		1	27.02	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
47	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1		1	5.03	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
48	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность	1		1	6.03	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
49	Подвижные игры на основе волейбола	1		1	12.03	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
50	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты	1		1	13.03	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/

						Учи.ру
51	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча	1		1	19.03	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
52	Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты	1		1	20.03	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
53	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам	1		1	2.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
54	Сюжетно-ролевые игры	1		1	3.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	9.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization 1. https://workprogram.edsoo.ru/authorization 2. http://www.basket.ru 3. http://www.volley.ru 4. http://www.shashki.ru 5. http://www.tours.ru/sport/ 6. http://lib.sportedu.ru

56	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1		1	10.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
57	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1		1	16.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/
58	Равномерный бег, бег с ускорением	1		1	17.04	https://workprogram.edsoo.ru/authorization
59	Бег на короткие дистанции с низкого старта.	1		1	23.04	https://infourok.ru/
60	Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу	1		1	24.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
61	Режим дня.	1		1	30.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/ Учи.ру
62	Закаливание организма	1		1	7.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
63	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для самостоятельных занятий	1		1	14.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
64	Профилактика нарушений зрения	1		1	15.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization

						https://infourok.ru/
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	21.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	22.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	28.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1		1	29.04	http://www.fizkultura-vsem.ru/ https://workprogram.edsoo.ru/authorization https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Физическая культура у древних народов	1			02.09		https://infourok.ru
2	История появления современного спорта	1			05.09		https://infourok.ru
3	Виды физических упражнений	1			09.09		https://infourok.ru
4	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1			12.09		https://infourok.ru
5	Способы измерения ЧСС на занятиях физической культурой	1			16.09		https://infourok.ru
6	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств	1			19.09		https://infourok.ru
7	Закаливание организма	1			23.09		https://infourok.ru
8	Дыхательная гимнастика	1			26.09		https://infourok.ru
9	Режим дня	1			30.09		https://infourok.ru
10	Восстановительная гимнастика	1			03.10		https://infourok.ru
11	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			07.10		https://infourok.ru
12	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1			10.10		https://infourok.ru
13	Прыжковые и беговые упражнения	1			14.10		https://infourok.ru
14	Бег в равномерном темпе	1			17.10		https://infourok.ru
15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег	1			21.10		https://infourok.ru
16	Совершенствование техники прыжков в длину	1			24.10		https://infourok.ru

17	Совершенствование техники челночного бега	1			07.11		https://infourok.ru
18	Бег с преодолением препятствий	1			08.11		https://infourok.ru
19	Закрепление техники прыжков в высоту	1			11.11		https://infourok.ru
20	Легкоатлетическая эстафета	1			14.11		https://infourok.ru
21	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			20.11		https://infourok.ru
22	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1			21.11		https://infourok.ru
23	Строевые упражнения	1			27.11		https://infourok.ru
24	Гимнастические эстафеты	1			28.11		https://infourok.ru
25	Упражнения в лазании по канату в три приёма	1			04.12		https://infourok.ru
26	Упражнения на гимнастической скамейке	1			05.12		https://infourok.ru
27	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1			11.12		https://infourok.ru
28	Упражнения со скакалкой	1			12.12		https://infourok.ru
29	Ритмическая гимнастика	1			18.12		https://infourok.ru
30	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1			19.12		https://infourok.ru
31	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			25.12		https://infourok.ru
32	Подвижные игры на точность	1			26.12		https://infourok.ru
33	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча	1			15.01		https://infourok.ru
34	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			17.01		https://infourok.ru
35	Эстафета с баскетбольными мячами	1			22.01		https://infourok.ru
36	Подвижные игры на развитие физических качеств	1			24.01		https://infourok.ru
37	Разучивание техники нижней прямой подачи	1			29.01		https://infourok.ru
38	Подвижные игры с элементами волейбола	1			31.01		https://infourok.ru

39	Эстафета с волейбольными мячами	1			05.02		https://infourok.ru
40	Подвижные игры на развитие внимания	1			07.02		https://infourok.ru
41	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			12.02		https://infourok.ru
42	Закрепление техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1			14.02		https://infourok.ru
43	Разучивание техники поворот на месте	1			19.02		https://infourok.ru
44	Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1			21.02		https://infourok.ru
45	Разучивание техники торможений	1			26.02		https://infourok.ru
46	Совершенствование техники классических лыжных ходов. Соревнования на дистанцию до 1000 м	1			28.02		https://infourok.ru
47	Подвижные игры и эстафеты	1			05.03		https://infourok.ru
48	Закрепление техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	1			07.03		https://infourok.ru
49	Совершенствование техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	1			12.03		https://infourok.ru
50	Подвижные игры и эстафеты	1			14.03		https://infourok.ru
51	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			19.03		https://infourok.ru
52	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1			21.03		https://infourok.ru
53	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	1			02.04		https://infourok.ru
54	Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе	1			04.04		https://infourok.ru
55	Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1			09.04		https://infourok.ru

56	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1			11.04		https://infourok.ru
57	Эстафета с футбольными мячами	1			16.04		https://infourok.ru
58	Подвижные игры на развитие физических качеств	1			18.04		https://infourok.ru
59	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			23.04		https://infourok.ru
60	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1			25.04		https://infourok.ru
61	Закрепление техники прыжков в высоту	1			30.04		https://infourok.ru
62	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1			02.05		https://infourok.ru
63	Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1			07.05		https://infourok.ru
64	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести	1			14.05		https://infourok.ru
65	Легкоатлетическая эстафета	1			16.05		https://infourok.ru
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			21.05		https://infourok.ru
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			23.05		https://infourok.ru
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1			27.05		https://infourok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контр ольны е работ ы	Практич еские работы	План	Факт	
1	История развития физической культуры в России	1			04.09.2024		Библиотека ЦОК
2	Развитие национальных видов спорта в России	1			6.09.2024		Библиотека ЦОК
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1			11.09..2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841dac0
4	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1			13.09.2024		
5	Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1			18.09.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841e664
6	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1			20.09.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841e4c0
7	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1			25.09.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841e876
8	Упражнения для снижения массы тела	1			27.09.2024		
9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			02.10.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841dc50
10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1			04.10.2024		

11	Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1			09.10.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8418bb0
12	Разучивание техники метания на дальность	1			12.10.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8418dc2
13	Закрепление техники метания на дальность	1			16.10.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841a082 https://m.edsoo.ru/f841a262 https://m.edsoo.ru/f8419894
14	Совершенствование техники метания мяча	1			18.10.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8419894
15	Бег с преодолением препятствий	1			23.10.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8419c54
16	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			25.10.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841b284
17	Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание"	1	1		06.11.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8419e7a
18	Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование	1			08.11.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841b4aa
19	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1			13.11.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841b694
20	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1			15.11.2024		
21	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			20.11.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841b89c
22	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1			22.11.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841bf72 https://m.edsoo.ru/f841c12a https://m.edsoo.ru/f841c56c
23	Строевые упражнения	1			27.11.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841c800

24	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1			29.11.2024		
25	Разучивание техники опорного прыжка	1			04.12.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841c9f4
26	Закрепление техники опорного прыжка	1			06.12.2024		
27	Закрепление техники лазания по канату	1			11.12.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841cd14
28	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1			13.12.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841cf94
29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1			18.12.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ae1a
30	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1			20.12.2024		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8415b9a
31	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			25.12.2024		
32	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1			27.12.2024		
33	Подвижные игры общефизической подготовки	1			15.01.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841d516
34	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			17.01.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841a62c
35	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	1			22.01.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841a82a
36	Применение ранее выученных технических элементов баскетбола в процессе игровой деятельности	1			24.01.2025		
37	Подвижные игры на развитие физических качеств	1			29.01.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8414d1c

38	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	1			31.01.2025		
39	Разучивание техники нижней боковой подачи. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху	1			05.02.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8414eca
40	Закрепление техники нижней боковой подачи	1			07.02.2025		
41	Подвижные игры с элементами волейбола	1			12.02.2025		
42	Эстафета с волейбольными мячами	1			14.02.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841668a
43	Остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1			19.02.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841668a
44	Применение раннее выученных технических элементов футбола в процессе игровой деятельности	1			21.02.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416806
45	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			26.02.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416996
46	Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1			28.02.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416b58
47	Закрепление техники поворот на месте. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1			05.03.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416cfc
48	Разучивание техники поворот в движении. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1			07.03.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416fae
49	Закрепление техники торможений	1			12.03.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417382

50	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1			14.03.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417526
51	Разучивание техники переходов с хода на ход	1			19.03.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417918 https://m.edsoo.ru/f8417b34
52	Великая Отечественная война и Великая Победа	1			21.03.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417d1e
53	Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции	1			02.04.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417f08
54	Подвижные игры и эстафеты	1			04.04.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84183b8 https://m.edsoo.ru/f84181ce
55	Основы техники безопасности на занятиях плаванием	1			09.04.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8418778 https://m.edsoo.ru/f84185ac
56	Подводящие упражнения для освоения в водной среде	1			11.04.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841546a
57	Технические элементы способов плавания	1			16.04.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841580c
58	Упражнения ознакомительного плавания	1			18.04.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8415118
59	Разучивание техники упражнений на скольжение	1			23.04.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84152c6
60	Разучивание техники упражнений на всплытие	1			25.04.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8415636
61	Разучивание техники упражнения на погружение в воду	1			30.04.2025		
62	Разучивание техники плавания кролем на груди	1			07.05.2025		

63	Разучивание техники плавания кролем на спине	1			14.05.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8415da2
64	Подвижные игры на воде	1			16.05.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416306
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			21.05.2025		
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			23.05.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180
67	Упражнения на развитие физических качеств	1			28.05.2025		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8415f50
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1			30.05.2024		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая
культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://infourok.ru>

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

О.А. Изосимова

«___» _____ 202__ года

Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования
(КТП) рабочей программы)

_____ предмет (название по учебному плану)

класс _____

за ___ четверть 20__ - 20__ учебного года

_____ _ учитель

_____ квалификационной категории

№ урока	Даты по осн. КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		

Выводы:

«___» _____ 202__

Учитель _____ / _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890877

Владелец Ваганова Надежда Васильевна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025