

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 119**  
620141, г. Екатеринбург, пер. Пугачевский, 5а  
Тел. 354-03-35 факс 354-33-84

Принято  
решением педагогического совета  
от 29 августа 2025 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО



Л.В.Голубова

Приказ № 1 от «29» августа

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
для начального общего образования (1-4 класс)

Екатеринбург

# **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.

##### **Самбо**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

##### **Самбо**

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

Самбо

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

#### **Подвижные игры**

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

Самбо

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

##### *Лёгкая атлетика*

##### *Самбо*

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 эмоциональнуюдержанность 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 приrostы 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 устраниению;
- 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы 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 проплытие 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 приrostы в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

### 1 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 10ч</b>				
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.

5	Основные направления физической культуры и спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		gto.ru
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Техника выполнения основных строевых команд	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Техника выполнения строевых упражнений	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 10ч

11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Принципы закаливания	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Виды танцевальных движений	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Основные элементы физических упражнений	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность 56ч</b>				
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Методика составления комбинаций упражнений	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	-развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Ролевые подвижные игры	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Игры с гимнастическим предметом	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Спортивные эстафеты с мячом	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Организующие команды при построении	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

#### Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность 23ч

77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведением ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	группы, правилам и нормам поведения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>99</b>		

**2 класс**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1	Физическая культура в основной школе. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
3	Быстрота как физическое качество	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
4	Входной мониторинг	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Физическое развитие	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Физические качества	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Сила как физическое качество	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

8	Выносливость как физическое качество	1	окружающей среде	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Гибкость как физическое качество	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Развитие координации движений	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжковые упражнения	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Гонка мячей и слалом с мячом	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Футбольный бильярд	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Бросок ногой	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

20	Утренняя зарядка	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ
21	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Игры с приемами баскетбола	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Игры с приемами баскетбола	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Прием «волна» в баскетболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Прием «волна» в баскетболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Контрольная работа за I полугодие.	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.

32	Строевые упражнения и команды	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Гимнастическая разминка	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	-развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Сложно координированные беговые упражнения	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Гонка мячей и слалом с мячом	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Футбольный бильярд	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Бросок ногой	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")</b>				
45	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения	gto.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		gto.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		gto.ru

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		gto.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		gto.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		gto.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		gto.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		gto.ru

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
61	Промежуточная аттестация	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		gto.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		gto.ru

68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		gto.ru
Общее количество часов по программе		<b>68</b>		

**3 класс**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1	Физическая культура у древних народов. ТБ на уроках физической культуры.	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2	Челночный бег	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
4	Входной мониторинг	1	- приобщение обучающихся к Российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Прыжок в длину с разбега	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

6	Прыжок в длину с разбега	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Челночный бег. Эстафета	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Броски набивного мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Броски набивного мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Развитие выносливости	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Переменный бег с ходьбой 7 минут.	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Спортивная игра футбол	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Подвижные игры с приемами футбола	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	История появления современного спорта	1		Экторонная форма учебника, библиотека РЭШ.

18	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Спортивная игра баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Спортивная игра баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Строевые команды и упражнения	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Строевые команды и упражнения	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Лазанье по канату	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Лазанье по канату	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Контрольная работа за I полугодие	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

31	Передвижения по гимнастической скамейке	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Передвижения по гимнастической стенке	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Передвижения по гимнастической скамейке	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Прыжки через скакалку	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Прыжки через скакалку	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
37	Спортивная игра волейбол	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Игра пионербол по правилам.	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Игра пионербол по правилам, судейство	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

42	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
43	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		gto.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru

**Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")**

45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения;	gto.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		gto.ru

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		gto.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		gto.ru
53	Спортивная игра футбол	1		Поле для свободного ввода1
54	Подвижные игры с приемами футбола	1		Поле для свободного ввода1

55	Подвижные игры с применением "мини-футбола"	1	Поле для свободного ввода  gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	

61	Промежуточная аттестация	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		gto.ru
Общее количество часов по программе		<b>68</b>		

**4 класс**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
3	Беговые упражнения.	1	-развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. -историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
4	Входной контроль	1	-развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Бег на короткие дистанции. Челночный бег	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

6	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	и государства.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Метание малого мяча на дальность	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Метание малого мяча на дальность	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Эстафетный бег	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Бег на длинные дистанции.	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Преодоление полосы препятствия.	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Упражнения из игры футбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		Экторонная форма учебника, библиотека РЭШ.
18	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

19	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Упражнения из игры баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Упражнения из игры баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Упражнения из игры баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
25	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
26	Акробатические упражнения	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Акробатическая комбинация	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Акробатическая комбинация	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Контрольная работа за I полугодие	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Обучение опорному прыжку	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Обучение опорному прыжку	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Закаливание организма	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Упражнения из игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Упражнения из игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
43	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		gto.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")					
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения		gto.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			gto.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			gto.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			gto.ru

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Упражнения из игры футбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Игра мини- футбол по правилам	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		gto.ru

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		gto.ru
61	Промежуточная аттестация	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		gto.ru
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		gto.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		gto.ru

Общее количество часов по программе	<b>68</b>
--	-----------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061463

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен С 08.02.2025 по 08.02.2026