

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа № 72"

РАССМОТРЕНО
ШМО прикладных наук

Т.А. Крюкова _____

Протокол №
от "___" _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом

_____ МБОУ "СОШ №72"

Протокол № 15
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ А.К. Слободин

Приказ № 217
от "01" сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2187220)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Ижевск 2023

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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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, перекиды 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.

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 | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 1 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| 2.2 | Льжная подготовка | 12 | 1 | 11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 | 1 | 14 | https://mosobr.tv/release/8004 |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 13 | 0 | 13 | https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 |
| Итого по разделу | | 54 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 7 | 3 | 4 | https://www.gto.ru/files/uploads/stages/629f02e11f5c3.pdf |
| Итого по разделу | | 7 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 6 | 60 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|-----------------------|------------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| | физической культуре | | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 1 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 15 | 1 | 14 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 | 1 | 14 | https://mosobr.tv/release/8004 |
| 2.4 | Подвижные игры | 13 | 0 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ |
| Итого по разделу | | 57 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 7 | 3 | 4 | https://www.gto.ru/files/uploads/stages/629f02e11f5c3.pdf |
| Итого по разделу | | 7 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 0,5 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 0,5 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 1 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 | 1 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 15 | 1 | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 13 | 0 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 56 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению | 7 | 3 | 4 | https://user.gto.ru/user/login |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| | нормативных требований комплекса ГТО | | | | |
| Итого по разделу | | 7 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 1 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 | 1 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 15 | 1 | 14 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.5 | Подвижные и спортивные | 13 | 0 | 13 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| | игры | | | | |
| Итого по разделу | | 56 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 7 | 3 | 4 | https://user.gto.ru/user/login |
| Итого по разделу | | 7 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Что такое физическая культура. Исходные положения в физических упражнениях. Равномерная ходьба и равномерный бег. | 1 | 0 | 1 | 04-08.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | Что понимается под физической культурой. Равномерная ходьба и равномерный бег. Низкий старт. Высокий старт. Современные физические упражнения | 1 | 0 | 1 | 04-08.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Строевые упражнения и организующие команды. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Челночный бег. Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 | 0 | 1 | 11-15.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег с ускорением – 30 м. Развитие скоростных качеств. Личная гигиена и гигиенические процедуры. | 1 | 0 | 1 | 11-15.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Характеристика основных | 1 | 0 | 1 | 18- | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега Осанка человека. Упражнения для осанки. | | | | 22.09.23 | |
| 6 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением – 30 м. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. | 1 | 0 | 1 | 18-22.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе 500 м. Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 | 25-29.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Метание мяча на дальность с места. | 1 | 0 | 1 | 25-29.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9 | Метание мяча на дальность с места. | 1 | 0 | 1 | 02-06.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Инструктаж по ТБ и гигиенические требования на уроке гимнастики Исходные положения в физических упражнениях. Стойки, построения, повороты. | 1 | 0 | 1 | 02-06.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, лазание, перелазание. | 1 | 0 | 1 | 09-13.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12 | Упражнения с гимнастическим мячом, упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 09-13.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения в | 1 | 0 | 1 | 16-20.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | равновесии. | | | | | |
| 14 | Гимнастические прыжки на одной ноге, на двух, через скакалку. | 1 | 0 | 1 | 16- 20.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15 | Акробатические упражнения, основные техники. | 1 | 0 | 1 | 30.10- 03.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | 0 | 1 | 30.10- 03.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: поднимания туловища из положения лёжа на спине. | 1 | 1 | 0 | 06- 10.11.23 | https://user.gto.ru/user/login |
| 18 | Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | 06- 10.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19 | Висы простые; вис на согнутых руках, согнув ноги. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 1 | 13- 17.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 13- 17.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 1 | 0 | 20- 24.11.23 | https://user.gto.ru/user/login |
| 22 | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 20- 24.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 | 0 | 1 | 27.11- 01.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Упражнения на | 1 | 0 | 1 | 04- 08.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | развитие гибкости | | | | | |
| 25 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника | 1 | 0 | 1 | 04- 08.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 26 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. Повороты на месте. | 1 | 0 | 1 | 11- 15.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. Спуск с небольшого склона. | 1 | 0 | 1 | 11- 15.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28 | Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Подъем в гору «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | 18- 22.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Спуск в основной стойке, подъем «елочкой». | 1 | 0 | 1 | 18- 22.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой». | 1 | 0 | 1 | 25- 29.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Передвижение на лыжах «змейкой». | 1 | 0 | 1 | 25- 29.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 08- 12.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 33 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 | 08- 12.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 1 | 15- 19.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 1 | 15- 19.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 36 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: передвижение на | 1 | 1 | 0 | 22- 26.01.24 | https://user.gto.ru/user/login |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | лыжах 1 км. | | | | | |
| 37 | ТБ на уроках. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 | 22-26.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38 | Подвижные и спортивные игры. Передача и ловля баскетбольного мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | 29.01-02.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 39 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 05-09.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 40 | Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 05-09.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 41 | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 12-16.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 42 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | 12-16.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 43 | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 | 1 | 19-23.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 44 | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 | 19-23.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45 | Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | 04-08.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 46 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | 04-08.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 47 | Подвижные и спортивные игры. Метание мяча в цель | 1 | 0 | 1 | 11-15.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48 | Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | 11-15.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 49 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 1 | 18-22.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50 | Считалки для подвижных игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 1 | 18-22.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51 | Прыжки в длину с места | 1 | 0 | 1 | 01- | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | толчком двумя ногам. | | | | 05.04.24 | |
| 52 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 | 01- 05.04.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 53 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Чередование ходьбы, бега. | 1 | 0 | 1 | 08- 12.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54 | Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10. | 1 | 0 | 1 | 08- 12.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: челночный бег 3*10. | 1 | 1 | 0 | 15- 19.04.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 56 | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 15- 19.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57 | Равномерная ходьба и равномерный бег Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 22- 26.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58 | Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с ускорение с ходу | 1 | 0 | 1 | 22- 26.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 59 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: бег 30 метров. | 1 | 1 | 0 | 29.04- 03.05.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 60 | Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов разбега. Низкий старт. | 1 | 0 | 1 | 06- 10.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 61 | Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов разбега. С длинного разбега. | 1 | 0 | 1 | 06- 10.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 62 | Метание малого мяча с длинного разбега. Низкий старт. | 1 | 0 | 1 | 13- 17.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 63 | Упражнения в парах с малыми мячами. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. | 1 | 0 | 1 | 13- 17.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 64 | Высокий старт. Повторное пробегание отрезков на скорость. | 1 | 0 | 1 | 20-24.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 65 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: смешанное передвижение 1000 метров. | 1 | 1 | 0 | 20-24.05.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 66 | Эстафетный бег. Подведение итогов учебного года. | 1 | 0 | 1 | 27-31.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 6 | 60 | | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | 04-08.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Современные Олимпийские игры | 1 | 0 | 1 | 04-08.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Физическое развитие и его измерение. Физические качества | 1 | 0 | 1 | 11-15.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 | 11-15.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 | 18-22.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6 | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | 1 | 0 | 1 | 18-22.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 7 | Дневник наблюдений по физической культуре. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 | 25- 29.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 8 | Развитие ловкости и внимания в метании малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 25- 29.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 9 | Метание на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 | 02- 06.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 10 | Закаливание организма. Утренняя зарядка. | 1 | 0 | 1 | 02- 06.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 11 | Составление комплекса утренней зарядки. | 1 | 0 | 1 | 09- 13.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 12 | Понятие гимнастики и акробатики. Инструктаж по ТБ и гигиенические требования на уроке гимнастики Исходные положения в физических упражнениях. Стойки, построения, повороты. | 1 | 0 | 1 | 09- 13.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 13 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, лазание, перелазание. | 1 | 0 | 1 | 16- 20.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 14 | Упражнения с гимнастическим мячом, упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 16- 20.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 15 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 30.10.23- 03.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 16 | Гимнастические прыжки на одной ноге, на двух, через скакалку. | 1 | 0 | 1 | 30.10.23- 03.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 17 | Акробатические упражнения, основные техники. Повторение техники кувырка вперед. | 1 | 0 | 1 | 06- 10.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 18 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и | 1 | 0 | 1 | 06- 10.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | повороты стоя на месте | | | | | |
| 19 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: поднимания туловища из положения лёжа на спине. | 1 | 1 | 0 | 13- 17.11.23 | https://user.gto.ru/user/login |
| 20 | Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | 13- 17.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 21 | Висы простые; вис на согнутых руках, согнув ноги. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 1 | 20- 24.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 22 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырка вперед. | 1 | 0 | 1 | 20- 24.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 23 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 1 | 0 | 27.11- 01.12.23 | https://user.gto.ru/user/login |
| 24 | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 27.11- 01.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 25 | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Развитие гибкости в упражнении «мост». | 1 | 0 | 1 | 04- 08.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 26 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 1 | 04- 08.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 27 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж к | 1 | 0 | 1 | 11- 15.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | месту занятия. Основная стойка лыжника. | | | | | |
| 11-28 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Повороты на месте. | 1 | 0 | 1 | 11-15.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 29 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 | 0 | 1 | 18-22.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 30 | Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Подъем в гору «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | 18-22.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 31 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Спуск в основной стойке, подъем «елочкой». | 1 | 0 | 1 | 25-29.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 32 | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом 1000м. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой». Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | 0 | 1 | 25-29.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 33 | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. | 1 | 0 | 1 | 08-12.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 34 | Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 08-12.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 35 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 | 15-19.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 36 | Обучение поворотам и приставным шагам. | 1 | 0 | 1 | 15-19.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 37 | Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь». | 1 | 0 | 1 | 22-26.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 38 | Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра «Кто дальше прокатится на лыжах». | 1 | 0 | 1 | 22-26.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 39 | Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по | 1 | 0 | 1 | 29.01-02.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | дистанции до 1000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | | | | | |
| 40 | Развитие внимания двигательных качеств по средствам подвижных игр на лыжах и без лыж. | 1 | 0 | 1 | 29.01- 02.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 41 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: передвижение на лыжах 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | 0 | 1 | 05- 09.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 42 | ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловля мяча. | 1 | 0 | 1 | 05- 09.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 43 | Совершенствование упражнений с мячом. Обучение передачи и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | 12- 16.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 44 | Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему». | 1 | 0 | 1 | 12- 16.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 45 | Обучение упражнениям с мячом у стены. | 1 | 0 | 1 | 19- 23.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 46 | Совершенствование ведения мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом». | 1 | 0 | 1 | 19- 23.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 47 | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». | 1 | 0 | 1 | 26.02- 01.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 48 | Совершенствование бросков кольцо разными способами; передача мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | 26.02- 01.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 49 | Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. | 1 | 0 | 1 | 04- 08.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 50 | Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок | 1 | 0 | 1 | 04- 08.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | в кольцо. | | | | | |
| 51 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 | 11-15.03.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 52 | Обучение передачи волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. | 1 | 0 | 1 | 11-15.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 53 | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Игра «Выстрел в небо». | 1 | 0 | 1 | 18-22.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 54 | Обучение подачам мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | 18-22.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 55 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: челночный бег 3*10. | 1 | 1 | 0 | 01-05.04.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 56 | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | 01-05.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 57 | Взаимодействие в команде игра в «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | 08-12.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 58 | Равномерная ходьба и равномерный бег Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 08-12.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 59 | Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с ускорением с ходу. | 1 | 0 | 1 | 15-19.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 60 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: бег 30 метров. | 1 | 1 | 0 | 22-26.04.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 61 | Совершенствование навыков бега на длинные дистанции. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 29.04-03.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 62 | Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов | 1 | 0 | 1 | 06-09.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | разбега. С длинного разбега. | | | | | |
| 63 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. | 1 | 0 | 1 | 13- 17.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 64 | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах. | 1 | 0 | 1 | 13- 17.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 65 | Совершенствование техники эстафетного бега. | 1 | 0 | 1 | 20- 24.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 66 | Кроссовая подготовка 1,5км. Подготовка к нормам ГТО. | 1 | 0 | 1 | 20- 24.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 67 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: смешанное передвижение 1000 метров. | 1 | 1 | 0 | 27- 31.05.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 68 | Эстафетный бег. Подведение итогов учебного года. | 1 | 0 | 1 | 27- 31.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение. Физическая культура у древних народов. | 1 | 0 | 1 | 04- 08.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 2 | История появления современного спорта. Разучивание СБУ. Бег 30м. | 1 | 0 | 1 | 04- 08.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3 | Виды физических упражнений. Контроль двигательных качеств. Челночный бег 3*10м. | 1 | 0 | 1 | 11- 15.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Подготовка к | 1 | 0 | 1 | 11- 15.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | сдаче нормативов ГТО. | | | | | |
| 5 | Дозировка физических нагрузок. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину. Игра «Удочка». | 1 | 0 | 1 | 18-22.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 | 18-22.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 7 | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | 25-29.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 8 | Контроль двигательных качеств. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 25-29.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 9 | Строевые команды и упражнения. Метание малого мяча на дальность с места и с трех шагов. | 1 | 0 | 1 | 02-06.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 10 | Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель». | 1 | 0 | 1 | 02-06.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 09-13.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 12 | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | 0 | 1 | 09-13.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 13 | Акробатические упражнения. Упоры; седы. | 1 | 0 | 1 | 16-20.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 14 | Акробатические упражнения в группировке; перекуты | 1 | 0 | 1 | 16-20.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 15 | Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. | 1 | 0 | 1 | 23-27.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 16 | Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост. | 1 | 0 | 1 | 23-27.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 17 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: поднимания туловища из положения | 1 | 1 | 0 | 06-10.11.23 | https://user.gto.ru/user/login |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | лёжа на спине. | | | | | |
| 18 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой. | 1 | 0 | 1 | 06-10.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 19 | ОРУ с обручем, пролегание в обруч разными способами. | 1 | 0 | 1 | 13-17.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 20 | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнения х «мост», «полушпагат». Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 | 13-17.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 21 | Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. | 1 | 0 | 1 | 20-24.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 22 | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц». | 1 | 0 | 1 | 20-24.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 23 | Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки». | 1 | 0 | 1 | 27.11-01.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 24 | Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | 0 | 1 | 27.11-01.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 25 | Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное | 1 | 0 | 1 | 04-08.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | | | | | |
| 26 | Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат. | 1 | 0 | 1 | 04-08.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 27 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. | 1 | 0 | 1 | 11-15.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 11-15.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 29 | Ступающий шаг, скользящий шаг. Подготовка к нормам ГТО. | 1 | 0 | 1 | 18-22.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 30 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. | 1 | 0 | 1 | 18-22.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 31 | Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | 25-29.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 25-29.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 33 | Подъем «елочкой» и «полу - елочкой». Спуск в основной стойке. Одновременный двухшажный ход 1-1,5км. | 1 | 0 | 1 | 08-12.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 34 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой». | 1 | 0 | 1 | 08-12.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 35 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | 15-19.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Передвижение на лыжах «змейкой». | | | | | |
| 36 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подготовка к нормам ГТО. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 1 | 15-19.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 37 | Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. | 1 | 0 | 1 | 22-26.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 38 | Совершенствование техники скольжения. Подготовка к нормам ГТО. | 1 | 0 | 1 | 22-26.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 39 | Подвижные игры на лыжах. Прохождение дист. 1,5км. | 1 | 0 | 1 | 29.01-02.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 40 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 29.01-02.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 41 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 | 05-09.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 42 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: передвижение на лыжах 1 км. | 1 | 1 | 0 | 05-09.02.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 43 | ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловля мяча. | 1 | 0 | 1 | 12-16.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 44 | Совершенствование упражнений с мячом. Обучение передачи и ловли мяча в парах. Игра «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | 12-16.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 45 | Броски и ловля мяча в парах. Игра «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | 19-22.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 46 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижные игры с элементами | 1 | 0 | 1 | 19-22.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | спортивных игр: парашютисты, стрелки | | | | | |
| 47 | Совершенствование ведения мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом». | 1 | 0 | 1 | 26.02-01.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 | 0 | 1 | 26.02-01.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 49 | Совершенствование бросков кольцо разными способами; передача мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | 04-07.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 50 | Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. | 1 | 0 | 1 | 04-07.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 51 | Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. | 1 | 0 | 1 | 11-15.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 52 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 | 11-15.03.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 53 | Обучение передачи волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. | 1 | 0 | 1 | 25-29.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 54 | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. | 1 | 0 | 1 | 25-29.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 55 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 01-05.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 56 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: челночный бег 3*10. | 1 | 1 | 0 | 01-05.04.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 57 | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра | 1 | 0 | 1 | 08-12.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | «Пионербол». | | | | | |
| 58 | Равномерная ходьба и равномерный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 08-12.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 59 | Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с ускорением с ходу. | 1 | 0 | 1 | 15-19.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 60 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: бег 30 метров. | 1 | 1 | 0 | 15-19.04.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 61 | Совершенствование навыков бега на длинные дистанции. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 22-26.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 62 | Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов разбега. С длинного разбега. Кроссовая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 22-26.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 63 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. | 1 | 0 | 1 | 29.04-03.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 64 | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах. | 1 | 0 | 1 | 29.04-03.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 65 | Совершенствование техники эстафетного бега. | 1 | 0 | 1 | 06-10.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 66 | Кроссовая подготовка 1,5км. Подготовка к нормам ГТО. | 1 | 0 | 1 | 13-17.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 67 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: смешанное передвижение 1000 метров. | 1 | 1 | 0 | 13-17.05.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 68 | Эстафетный бег. Подведение итогов учебного года. | 1 | 0 | 1 | 20-24.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение Из истории развития физической культуры в России. | 1 | 0 | 1 | 04-08.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 2 | Разучивание СБУ. Бег 30м. Из истории развития национальных видов спорта. | 1 | 0 | 1 | 04-08.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3 | Виды физических упражнений. Контроль двигательных качеств. Челночный бег 3*10м. | 1 | 0 | 1 | 11-15.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 | 11-15.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 5 | Дозировка физических нагрузок. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину. Игра «Удочка». | 1 | 0 | 1 | 18-22.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 | 18-22.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 1 | 25-29.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 8 | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | 25-29.09.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 9 | Строевые команды и упражнения. Метание малого мяча на дальность с места и с трех шагов. | 1 | 0 | 1 | 02-06.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 02-06.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 11 | Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель». | 1 | 0 | 1 | 09-13.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 12 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 09-13.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 13 | Акробатические упражнения. Упоры; седы. | 1 | 0 | 1 | 16-20.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 14 | Акробатические упражнения в группировке; перекаты | 1 | 0 | 1 | 16-20.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 15 | Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. | 1 | 0 | 1 | 23-27.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 16 | Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост. | 1 | 0 | 1 | 23-27.10.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 17 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: поднимания туловища из положения лёжа на спине. | 1 | 1 | 0 | 06-10.11.23 | https://user.gto.ru/user/login |
| 18 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой. | 1 | 0 | 1 | 06-10.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 19 | ОРУ с обручем, пролегание в обруч разными способами. | 1 | 0 | 1 | 13-17.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 20 | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнения х «мост», «полушпагат». Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 | 13-17.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 21 | Развитие координации | 1 | 0 | 1 | 20- | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. | | | | 24.11.23 | |
| 22 | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц». | 1 | 0 | 1 | 20-24.11.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 23 | Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки». | 1 | 0 | 1 | 27.11-01.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 24 | Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | 0 | 1 | 27.11-01.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 25 | Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | 0 | 1 | 04-08.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 26 | Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат. | 1 | 0 | 1 | 04-08.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 27 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятия. | 1 | 0 | 1 | | |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | Основная стойка лыжника. | | | | | |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | | |
| 29 | Ступающий шаг, скользящий шаг. Подготовка к нормам ГТО. | 1 | 0 | 1 | 18- 22.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 30 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. | 1 | 0 | 1 | 18- 22.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 31 | Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | 25- 29.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 25- 29.12.23 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 33 | Подъем «елочкой» и «полу- елочкой». Спуск в основной стойке. Одновременный двухшажный ход 1-1,5км. | 1 | 0 | 1 | 08- 12.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 34 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой». | 1 | 0 | 1 | 08- 12.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 35 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Передвижение на лыжах «змейкой». | 1 | 0 | 1 | 15- 19.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 36 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подготовка к нормам ГТО. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 1 | 15- 19.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 37 | Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом. Скольжение с пологого склона с поворотами и | 1 | 0 | 1 | 22- 26.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | торможением. | | | | | |
| 38 | Совершенствование техники скольжения. Подготовка к нормам ГТО. | 1 | 0 | 1 | 22-26.01.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 39 | Подвижные игры на лыжах. Прохождение дист. 1,5км. | 1 | 0 | 1 | 29.01-02.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 40 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 29.01-02.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 41 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 1 | 05-09.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 42 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: передвижение на лыжах 1 км. | 1 | 1 | 0 | 05-09.02.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 43 | ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловля мяча. | 1 | 0 | 1 | 12-16.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 44 | Совершенствование упражнений с мячом. Обучение передачи и ловли мяча в парах. Игра «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | 12-16.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 45 | Броски и ловля мяча в парах. Игра «Вышибалы». | 1 | 0 | 1 | 19-22.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 46 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | 0 | 1 | 19-22.02.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 47 | Совершенствование ведения мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом». | 1 | 0 | 1 | 26.02-01.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 | 0 | 1 | 26.02-01.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 49 | Совершенствование бросков кольцо разными способами; передача мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | 04-07.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 50 | Совершенствование | 1 | 0 | 1 | 04- | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | баскетбольных упражнений с мячом в парах. | | | | 07.03.24 | |
| 51 | Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. | 1 | 0 | 1 | 11- 15.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 52 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 | 11- 15.03.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 53 | Обучение передачи волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. | 1 | 0 | 1 | 25- 29.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 54 | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. | 1 | 0 | 1 | 25- 29.03.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 55 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 01- 05.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 56 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: челночный бег 3*10. | 1 | 1 | 0 | 01- 05.04.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 57 | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | 08- 12.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 58 | Равномерная ходьба и равномерный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 08- 12.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 59 | Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с ускорение с ходу. | 1 | 0 | 1 | 15- 19.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 60 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: бег 30 метров. | 1 | 1 | 0 | 15- 19.04.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 61 | Совершенствование навыков бега на длинные | 1 | 0 | 1 | 22- 26.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| | дистанции. Метание малого мяча на дальность. | | | | | |
| 62 | Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов разбега. С длинного разбега. Кроссовая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 22- 26.04.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 63 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. | 1 | 0 | 1 | 29.04- 03.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 64 | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах. | 1 | 0 | 1 | 29.04- 03.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 65 | Совершенствование техники эстафетного бега. | 1 | 0 | 1 | 06- 10.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 66 | Кроссовая подготовка 1,5км. Подготовка к нормам ГТО. | 1 | 0 | 1 | 13- 17.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 67 | Демонстрация прироста показателей физических качеств: смешанное передвижение 1000 метров. | 1 | 1 | 0 | 13- 17.05.24 | https://user.gto.ru/user/login |
| 68 | Эстафетный бег. Подведение итогов учебного года. | 1 | 0 | 1 | 20- 24.05.24 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
- Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>