

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**  
**Администрация Нижневартовского района**  
**МБОУ "Варьеганская ОСШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учителей развивающего  
цикла

\_\_\_\_\_ С. Г. Бирюлина  
Протокол № 1  
от «24» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УР

\_\_\_\_\_ Г.А. Кутлушина

Приказ № 247-о  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Варьеганская ОСШ»

\_\_\_\_\_ С.Л. Антропова

Приказ № 247-о  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3232541)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Варьеган 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

## Национальные виды спорта

Бег: с изменением направления, бег с палкой до 2 мин.; Прыжки: тройной национальный прыжок (с одновременным отталкиванием двух ног), прыжки через нарты (высота до 40см); Метание: различные предметы из различных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди), тынзяна на хорей с 3-6 метров.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные игры

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

### Национальные виды спорта

Бег: с изменением направления, бег с палкой до 2 мин.; прыжки: тройной национальный прыжок (с одновременным отталкиванием двух ног), прыжки через нарты (высота до 40см); метание: различные предметы из различных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди), тынзяна на хорей с 3-6 метров.

### *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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры



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

Национальные виды спорта

Бег: с изменением направления, бег с палкой до 2 мин.; прыжки: тройной национальный прыжок (с одновременным отталкиванием двух ног), прыжки через нарты (высота до 40см); метание: различные предметы из различных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди), тынзяна на хорей с 3-6 метров.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

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

Гимнастика с основами акробатики

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

#### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

#### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

#### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

#### Национальные виды спорта

Бег: с изменением направления, бег с палкой до 2 мин.; прыжки: тройной национальный прыжок (с одновременным отталкиванием двух ног), прыжки через нарты (высота до 40см); метание: различные предметы из различных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди), тынзяна на хорей с 3-6 метров.

#### 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 назначению: 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, развитию 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, перекачиванию;
- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять прыжки через нарты с одновременным отталкиванием двумя ногами;
- выполнять тройной национальный прыжок;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                              |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                              | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Режим дня школьника                                       | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Гигиена человека  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>                       |
| 1.2  | Осанка человека   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                          | 16               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2.2  | Лыжная подготовка   | 12               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2.3  | Легкая атлетика   | 18               | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |

|  |  |    |   |   |  |
|--|--|----|---|---|--|
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 18 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 2.5  | Национальные виды спорта                                     | 9  | 0 | 0 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| Итого по разделу   |  | 73 |   |   |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 21 | 0 | 0 | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> Untitled-1 (gto.ru)<br>ВФСК ГТО (gto.ru)   |
| Итого по разделу   |  | 21 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 99 | 0 | 0 |  |

## 2 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                              |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре              | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение       | 5                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| Итого по разделу   |   | 5                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья            | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики          | 14               | 0                  | 5                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2.2  | Лыжная подготовка                         | 12               | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2.3  | Легкая атлетика                           | 14               | 0                  | 6                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2.4  | Подвижные игры                            | 19               | 0                  | 6                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2.5  | Национальные виды спорта                  | 10               | 0                  | 3                   |   |

|  |  |     |   |    |  |
|--|--|-----|---|----|--|
| Итого по разделу   |  | 69  |   |    |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |    |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 22  | 0 | 7  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)"><u>https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</u></a> |
| Итого по разделу   |  | 22  |   |    |  |
| <b>Раздел 4. Название</b>                                      |  |     |   |    |  |
| <b>Итого</b>   |  | 0   |   |    |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 0 | 25 |  |

### 3 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы           |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|   |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Знания о физической культуре                       | 2                | 0                  | 0                   | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1   | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 2.2   | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 2.3   | Физическая нагрузка                                | 2                | 0                  | 0                   | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 4                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |  |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Закаливание организма                              | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 1.2   | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |

|  |  |     |   |    |  |
|--|--|-----|---|----|--|
| Итого по разделу   |  | 2   |   |    |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |     |   |    |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 16  | 1 | 5  | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 10  | 4 | 6  | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 12  | 0 | 1  | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 2.4  | Плавательная подготовка                                      | 2   | 0 | 0  | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 16  | 0 | 6  | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 2.6  | Национальные виды спорта                                     | 13  | 0 | 5  |  |
| Итого по разделу   |  | 69  |   |    |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |    |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 25  | 2 | 6  | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| Итого по разделу   |  | 25  |   |    |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 7 | 29 |  |



## 4 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                              |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 1.2  | Закаливание организма   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами   | 10               | 0                  | 3                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |

|  |  |    |   |    |  |
|--|--|----|---|----|--|
|  | акробатики   |    |   |    |  |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 9  | 0 | 3  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 10 | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 | 0 | 4  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 2.5  | Национальные виды спорта                                     | 9  | 0 | 3  | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| Итого по разделу   |  | 50 |   |    |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 13 | 0 | 6  | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> Untitled-1 (gto.ru)<br>ВФСК ГТО (gto.ru)   |
| Итого по разделу   |  | 13 |   |    |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 0 | 20 |  |

## УРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| №<br>п/п |   | Тема урока  | Количество часов |                        |                         | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы                       |
|----------|---|---|------------------|------------------------|-------------------------|------------------|---|
|          |   |   | Всего            | Контроль<br>ные работы | Практически<br>е работы |                  |   |
| 1        | 1 | Что такое физическая культура   | 1                | 0                      | 0                       | 01.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
|          |   | <b>«Легкая атлетика».</b>   | <b>18</b>        |                        |                         |                  |   |
| 2        | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках ФК.<br>Равномерное передвижение в ходьбе<br>и беге.  | 1                | 0                      | 0                       | 04.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 3        | 2 | История лёгкой атлетики.<br>Инструктаж по ТБ на уроках ФК по<br>лёгкой атлетике. Виды легкой<br>атлетики. Терминология и команды.<br>Бег с изменением скорости и<br>направления по команде. | 1                | 0                      | 0                       | 06.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 4        | 3 | История древних Олимпийских игр.<br>Бег в равномерном темпе.  | 1                | 0                      | 0                       | 08.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 5        | 4 | Разновидности ходьбы. Комплекс<br>общеразвивающих упражнений.   | 1                | 0                      | 0                       | 11.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 6        | 5 | Характеристика основных понятий:<br>ходьба и спортивная ходьба;<br>беговые дистанции (короткая,<br>средняя и длинная);  | 1                | 0                      | 0                       | 13.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 7        | 6 | Обучение равномерному бегу в<br>колонне по одному с невысокой<br>скоростью  | 1                | 0                      | 0                       | 15.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |

|    |    |  |   |   |   |            |   |
|----|----|--|---|---|---|------------|---|
| 8  | 7  | Равномерный бег с изменением скорости передвижения с изменением лидера.                          | 1 | 0 | 0 | 18.09.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 9  | 8  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения                   | 1 | 0 | 0 | 20.09.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 10 | 9  | Обучение бегу с ускорением. Бег 30м.   | 1 | 0 | 0 | 22.09.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 11 | 10 | Правила выполнения прыжка в длину с места  | 1 | 0 | 0 | 25.09.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 12 | 11 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами   | 1 | 0 | 0 | 27.09.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 13 | 12 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки вперед с одновременным отталкивание двумя ногами. | 1 | 0 | 0 | 29.09.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 14 | 13 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке   | 1 | 0 | 0 | 02.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 15 | 14 | Разучивание фазы приземления из прыжка   | 1 | 0 | 0 | 04.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 16 | 15 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега                       | 1 | 0 | 0 | 06.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 17 | 16 | Прыжок в длину с места.  | 1 | 0 | 0 | 09.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 18 | 17 | Метание мяча в цель. Челночный бег 3*10.   | 1 | 0 | 0 | 11.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 19 | 18 | Метание мяча на дальность.   | 1 | 0 | 0 | 13.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |

|    |   |   |           |   |   |            |   |
|----|---|---|-----------|---|---|------------|---|
| 20 | 1 | <b>Режим дня школьника.</b>   | <b>1</b>  | 0 | 0 | 16.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |
|    |   | <b>«Подвижные и спортивные игры».</b>   | <b>9</b>  |   |   |            |   |
| 21 | 1 | Техника безопасности, правила предупреждения травматизма во время занятий: организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | <b>1</b>  | 0 | 0 | 18.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 22 | 2 | Знакомство с историей возникновения народных игр. Разучивание считалок.   | <b>1</b>  | 0 | 0 | 20.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 23 | 3 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр   | <b>1</b>  | 0 | 0 | 23.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 24 | 4 | Обучение способам организации игровых площадок  | <b>1</b>  | 0 | 0 | 25.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 25 | 5 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр  | <b>1</b>  | 0 | 0 | 27.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 26 | 6 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»  | <b>1</b>  | 0 | 0 | 08.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 27 | 7 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»   | <b>1</b>  | 0 | 0 | 10.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 28 | 8 | Разучивание подвижной игры «Белые медведи»  | <b>1</b>  | 0 | 0 | 13.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 29 | 9 | Подвижные игры, эстафеты.   | <b>1</b>  | 0 | 0 | 15.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>   |
| 30 | 1 | <b>Осанка человека.</b>   | <b>1</b>  | 0 | 0 | 17.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a> |
|    |   | <b>«Гимнастика»</b>   | <b>16</b> |   |   |            |   |

|    |   |   |   |   |   |            |   |
|----|---|---|---|---|---|------------|---|
| 31 | 1 | ТБ и правила поведения на уроках физической культуры.<br>Гигиенические требования на уроке гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 0 | 0 | 20.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 32 | 2 | Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю на месте.  | 1 | 0 | 0 | 22.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 33 | 3 | Перестроение из одной шеренги в две.  | 1 | 0 | 0 | 24.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 34 | 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и три.<br>Гимнастические упражнения (гимнастический шаг, бег).                                   | 1 | 0 | 0 | 27.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 35 | 5 | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Гимнастические упражнения с мячом.   | 1 | 0 | 0 | 29.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 36 | 6 | Построение в шеренгу, в круг.<br>Повороты в строю. Гимнастические упражнения со скакалкой.  | 1 | 0 | 0 | 01.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 37 | 7 | Построение в шеренгу, повороты на месте. Упражнения в гимнастических прыжках.   | 1 | 0 | 0 | 04.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 38 | 8 | Построение в шеренгу, колонну, в круг. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.<br>Сгибание рук в положении упор лежа.                  | 1 | 0 | 0 | 06.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 39 | 9 | Повороты на месте (вправо, влево).<br>Акробатические упражнения: упор - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. | 1 | 0 | 0 | 08.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |

|    |    |  |   |   |   |            |  |
|----|----|--|---|---|---|------------|--|
| 40 | 10 | Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.   | 1 | 0 | 0 | 11.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 41 | 11 | Группировка. Прыжок в группировке, толчком двумя ногами, в упоре на руках, толчком двумя ногами.   | 1 | 0 | 0 | 13.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 42 | 12 | Перекаты в группировке вперёд-назад. Из упора присев перекат назад стойка на лопатках.   | 1 | 0 | 0 | 15.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 43 | 13 | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Повороты направо, налево. Выполнение строевых команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. | 1 | 0 | 0 | 18.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 44 | 14 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.  | 1 | 0 | 0 | 20.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 45 | 15 | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.   | 1 | 0 | 0 | 22.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 46 | 16 | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра).  | 1 | 0 | 0 | 25.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  |
| 47 | 1  | <b>Личная гигиена и гигиенические процедуры.</b>   | 1 | 0 | 0 | 27.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>  |
|    |    | <b>«Национальные виды спорта».</b>   | 9 |   |   |            |  |
| 48 | 1  | Инструктаж по Т.Б. во время занятий по НВС. Равномерный бег.   | 1 | 0 | 0 | 29.12.2023 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |

|    |   |   |           |   |   |            |   |
|----|---|---|-----------|---|---|------------|---|
| 49 | 2 | Бег с палкой.   | 1         | 0 | 0 | 10.01.2024 |   |
| 50 | 3 | Равномерный бег с палкой  | 1         | 0 | 0 | 12.01.2024 |   |
| 51 | 4 | Метание шишек, мячей, камней в цель, на дальность способом «из – за головы через плечо».                    | 1         | 0 | 0 | 15.01.2024 |   |
| 52 | 5 | Прыжки через препятствия (мячи, обручи), поворот на месте.  | 1         | 0 | 0 | 17.01.2024 |   |
| 53 | 6 | Прыжки через скамейки, нарты  | 1         | 0 | 0 | 19.01.2024 |   |
| 54 | 7 | Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами.                                     | 1         | 0 | 0 | 22.01.2024 |   |
| 55 | 8 | Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами.                                     | 1         | 0 | 0 | 24.01.2024 |   |
| 56 | 9 | Подвижные игры и состязания.  | 1         | 0 | 0 | 26.01.2024 |   |
|    |   | <b>«Лыжная подготовка».</b>   | <b>12</b> |   |   |            |   |
| 57 | 1 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Строевые команды в лыжной подготовке. | 1         | 0 | 0 | 29.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 58 | 2 | Правила поведения при травмах и обморожениях. Способы передвижения в колонне с лыжами в руках.              | 1         | 0 | 0 | 31.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |



|    |    |   |   |   |   |            |   |
|----|----|---|---|---|---|------------|---|
| 59 | 3  | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.  | 1 | 0 | 0 | 02.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 60 | 4  | Разучивание техники передвижения ступающего шага.   | 1 | 0 | 0 | 05.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 61 | 5  | Разучивание и совершенствование техники передвижения ступающим шагом во время передвижения по учебной дистанции.                      | 1 | 0 | 0 | 07.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 62 | 6  | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом (без лыж).   | 1 | 0 | 0 | 09.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 63 | 7  | Разучивание техники передвижения скользящего шага.  | 1 | 0 | 0 | 12.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 64 | 8  | Разучивание техники передвижения скользящего шага.  | 1 | 0 | 0 | 14.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 65 | 9  | Разучивание и совершенствование техники передвижения скользящим шагом в полной координации во время передвижения по учебной дистанции | 1 | 0 | 0 | 16.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 66 | 10 | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом во время передвижения по учебной дистанции                                    | 1 | 0 | 0 | 26.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 67 | 11 | Повороты на месте «переступанием».  | 1 | 0 | 0 | 28.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 68 | 12 | Передвижение по учебному кругу  | 1 | 0 | 0 | 01.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|    |   |   |          |   |   |            |   |
|----|---|---|----------|---|---|------------|---|
|    |   | изученными ходами. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.   |          |   |   |            |   |
| 69 | 1 | <b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.</b>   | <b>1</b> | 0 | 0 | 04.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
|    |   | <b>«Подвижные игры с элементами спортивных игр».</b>  | <b>9</b> |   |   |            |   |
| 70 | 1 | Правила и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основная стойка и передвижение (приставным шагом) баскетболиста. | 1        | 0 | 0 | 06.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
| 71 | 2 | Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча. Игра: «Играй, играй, мяч не теряй»  | 1        | 0 | 0 | 11.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
| 72 | 3 | Передача и ловля мяча двумя руками от груди, на месте. Игра: «Передал- садись».   | 1        | 0 | 0 | 13.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
| 73 | 4 | Ловля и передача мяча в парах. Игра: «Играй, играй, мяч не теряй»   | 1        | 0 | 0 | 15.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
| 74 | 5 | Ведение мяча в шаге. Бросок мяча двумя руками от груди. «Укротители мяча».  | 1        | 0 | 0 | 18.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
| 75 | 6 | Ведение мяча на месте и в ходьбе. Передача и бросок мяча двумя руками от груди.   | 1        | 0 | 0 | 20.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
| 76 | 7 | Подвижные игры: «Гонки баскетбольных мячей», «Брось –   | 1        | 0 | 0 | 22.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |

|    |   |  |    |   |   |            |   |
|----|---|--|----|---|---|------------|---|
|    |   | поймай», «Кто быстрее»   |    |   |   |            |   |
| 77 | 8 | Подвижные игры: «Ведение парами», «Гонка по кругу». Эстафеты.  | 1  | 0 | 0 | 01.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
| 78 | 9 | Подвижные игры и эстафеты с мячом.   | 1  | 0 | 0 | 03.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
|    |   | <b>«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО».</b>                               | 21 | 0 | 0 |            |   |
| 79 | 1 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы   | 1  | 0 | 0 | 05.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 80 | 2 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО                   | 1  | 0 | 0 | 08.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 81 | 3 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1  | 0 | 0 | 10.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 82 | 4 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1  | 0 | 0 | 12.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 83 | 5 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1  | 0 | 0 | 15.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 84 | 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.                | 1  | 0 | 0 | 17.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|    |    |  |   |   |   |            |   |
|----|----|--|---|---|---|------------|---|
|    |    | Подвижные игры   |   |   |   |            |   |
| 85 | 7  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры                                | 1 | 0 | 0 | 19.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 86 | 8  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры                                | 1 | 0 | 0 | 22.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 87 | 9  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 | 0 | 0 | 24.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 88 | 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 | 0 | 0 | 26.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 89 | 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 | 0 | 0 | 27.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 90 | 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 03.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 91 | 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из   | 1 | 0 | 0 | 06.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|    |    |  |   |   |   |            |   |
|----|----|--|---|---|---|------------|---|
|    |    | положения лежа на спине.<br>Подвижные игры   |   |   |   |            |   |
| 92 | 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 | 0 | 0 | 08.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 93 | 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 | 0 | 0 | 13.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 94 | 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 15.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 95 | 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.                | 1 | 0 | 0 | 17.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 96 | 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.  | 1 | 0 | 0 | 20.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 97 | 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.  | 1 | 0 | 0 | 22.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|                                     |    |  |    |   |   |            |   |
|-------------------------------------|----|--|----|---|---|------------|---|
| 98                                  | 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.<br>Подвижные игры | 1  | 0 | 0 | 24.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 99                                  | 21 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО    | 1  | 0 | 0 | 25.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |    |  | 99 | 0 | 0 |            |   |

## 2 КЛАСС

| № п/п | № урока | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                              |
|-------|---------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
|       |         |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |   |
| 1     | 1       | Зарождение Олимпийских игр  | 1                | 0                  | 0                   | 04.09.2023    |   |
| 2     | 2       | Современные Олимпийские игры  | 1                | 0                  | 0                   | 05.09.2023    |   |
|       |         | <b>«Легкая атлетика».</b>   | <b>14</b>        | <b>0</b>           | <b>6</b>            |               |   |
| 3     | 1       | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой                          | 1                | 0                  | 0                   | 07.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 4     | 2       | Броски мяча в неподвижную мишень  | 1                | 0                  | 0                   | 11.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 5     | 3       | Броски мяча в неподвижную мишень  | 1                | 0                  | 1                   | 12.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 6     | 4       | Сложно координированные прыжковые упражнения                            | 1                | 0                  | 0                   | 14.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 7     | 5       | Сложно координированные прыжковые упражнения                            | 1                | 0                  | 0                   | 18.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 8     | 6       | Прыжок в высоту с прямого разбега                                       | 1                | 0                  | 1                   | 19.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 9     | 7       | Прыжок в высоту с прямого разбега                                       | 1                | 0                  | 1                   | 21.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 10    | 8       | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1                | 0                  | 0                   | 25.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 11    | 9       | Сложно координированные передвижения ходьбой по                         | 1                | 0                  | 1                   | 26.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|    |    |   |           |          |          |            |   |
|----|----|---|-----------|----------|----------|------------|---|
|    |    | гимнастической скамейке   |           |          |          |            |   |
| 12 | 10 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1         | 0        | 0        | 28.09.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 13 | 11 | Бег с поворотами и изменением направлений   | 1         | 0        | 1        | 02.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 14 | 12 | Бег с поворотами и изменением направлений   | 1         | 0        | 0        | 03.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 15 | 13 | Сложно координированные беговые упражнения  | 1         | 0        | 0        | 05.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 16 | 14 | Сложно координированные беговые упражнения  | 1         | 0        | 1        | 09.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 17 | 1  | Физическое развитие   | <b>1</b>  | 0        | 0        | 10.10.2023 |   |
|    |    | <b>«Подвижные и спортивные игры».</b>   | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>3</b> |            |   |
| 18 | 1  | Правила по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Игры и эстафеты с мячом.                        | 1         | 0        | 0        | 12.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 19 | 2  | Техника перемещений и остановок с мячом   | 1         | 0        | 0        | 16.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 20 | 3  | Техника перемещений и остановок с мячом   | 1         | 0        | 1        | 17.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 21 | 4  | Техника ловли и передачи мяча.  | 1         | 0        | 0        | 19.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 22 | 5  | Техника ловли и передачи мяча.  | 1         | 0        | 1        | 23.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |



|    |    |  |           |          |          |            |   |
|----|----|--|-----------|----------|----------|------------|---|
| 23 | 6  | Техника ведения мяча.                                  | 1         | 0        | 0        | 24.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 24 | 7  | Техника ведения мяча.                                  | 1         | 0        | 1        | 26.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 25 | 8  | Круговая тренировка.                                   | 1         | 0        | 0        | 07.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 25 | 9  | Игры и эстафеты с предметами, с элементами баскетбола. | 1         | 0        | 0        | 09.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 27 | 10 | Игры и эстафеты с предметами, с элементами баскетбола. | 1         | 0        | 0        | 13.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 28 | 1  | Физические качества                                    | <b>1</b>  | 0        | 0        | 14.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 29 | 1  | Гибкость как физическое качество                       | <b>1</b>  | 0        | 0        | 16.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
|    |    | <b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>             | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>5</b> |            |   |
| 30 | 1  | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики    | 1         | 0        | 0        | 20.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 31 | 2  | Строевые упражнения и команды                          | 1         | 0        | 1        | 21.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 32 | 3  | Строевые упражнения и команды                          | 1         | 0        | 0        | 23.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 33 | 4  | Прыжковые упражнения                                   | 1         | 0        | 1        | 27.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 34 | 5  | Прыжковые упражнения                                   | 1         | 0        | 0        | 28.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 35 | 6  | Гимнастическая разминка                                | 1         | 0        | 0        | 30.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 36 | 7  | Ходьба на гимнастической скамейке                      | 1         | 0        | 1        | 04.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 37 | 8  | Ходьба на гимнастической скамейке                      | 1         | 0        | 0        | 05.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|    |    |   |           |   |   |            |  |
|----|----|---|-----------|---|---|------------|--|
| 38 | 9  | Упражнения с гимнастической скакалкой                                   | 1         | 0 | 0 | 07.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 39 | 10 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                   | 1         | 0 | 1 | 11.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 40 | 11 | Упражнения с гимнастическим мячом                                       | 1         | 0 | 0 | 12.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 41 | 12 | Упражнения с гимнастическим мячом                                       | 1         | 0 | 1 | 14.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 42 | 13 | Танцевальные гимнастические движения                                    | 1         | 0 | 0 | 18.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 43 | 14 | Танцевальные гимнастические движения                                    | 1         | 0 | 0 | 19.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 44 | 1  | Сила, быстрота, выносливость, как физические качества                   | 1         | 0 | 0 | 21.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
|    |    | <b>«Национальные виды спорта»</b>                                       | <b>10</b> | 0 | 3 |            |  |
| 45 | 1  | Инструктаж по Т.Б. во время занятий по НВС. Равномерный бег             | 1         | 0 | 0 | 25.12.2023 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 46 | 2  | Равномерный бег с палкой  | 1         | 0 | 0 | 26.12.2023 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 47 | 3  | Метание мячей в цель, на дальность способом «из-за головы через плечо». | 1         | 0 | 0 | 28.12.2023 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |

|    |    |   |          |   |   |            |  |
|----|----|---|----------|---|---|------------|--|
| 48 | 4  | Метание шишек, камней различными способами. | 1        | 0 | 0 | 09.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 49 | 5  | Метание тынзяна на хорей с 6- 8 метров      | 1        | 0 | 1 | 11.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 50 | 6  | Прыжки через нарты.                         | 1        | 0 | 0 | 15.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 51 | 7  | Прыжки через нарты – учет                   | 1        | 0 | 1 | 16.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 52 | 8  | Тройной национальный прыжок.                | 1        | 0 | 0 | 18.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 53 | 9  | Тройной национальный прыжок - учет          | 1        | 0 | 1 | 22.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 54 | 10 | Национальные игры и состязания              | 1        | 0 | 0 | 23.01.2024 |  |
| 55 | 1  | Развитие координации движений               | <b>1</b> | 0 | 0 | 25.01.2024 |  |

|    |    |  |           |          |          |            |   |
|----|----|--|-----------|----------|----------|------------|---|
|    |    | <b>«Лыжная подготовка»</b>                             | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>1</b> |            |   |
| 56 | 1  | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой       | 1         | 0        | 0        | 29.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 57 | 2  | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом    | 1         | 0        | 1        | 30.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 58 | 3  | Спуск с горы в основной стойке                         | 1         | 0        | 0        | 01.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 59 | 4  | Спуск с горы в основной стойке                         | 1         | 0        | 0        | 05.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 60 | 5  | Подъем лесенкой  | 1         | 0        | 0        | 06.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 61 | 6  | Подъем лесенкой  | 1         | 0        | 0        | 08.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 62 | 7  | Спуски и подъёмы на лыжах                              | 1         | 0        | 0        | 12.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 63 | 8  | Спуски и подъёмы на лыжах                              | 1         | 0        | 0        | 13.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 64 | 9  | Торможение лыжными палками                             | 1         | 0        | 0        | 15.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 65 | 10 | Торможение лыжными палками                             | 1         | 0        | 0        | 19.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 66 | 11 | Торможение падением на бок                             | 1         | 0        | 0        | 20.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 67 | 12 | Торможение падением на бок                             | 1         | 0        | 0        | 22.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 68 | 1  | Закаливание организма                                  | 1         | 0        | 0        | 26.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 69 | 1  | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1         | 0        | 0        | 27.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
|    |    | <b>«Спортивные и подвижные игры».</b>                  | <b>9</b>  | <b>0</b> | <b>3</b> |            |   |

|    |   |   |          |   |   |            |   |
|----|---|---|----------|---|---|------------|---|
| 70 | 1 | ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. | 1        | 0 | 0 | 29.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 71 | 2 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».                     | 1        | 0 | 1 | 04.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 72 | 3 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему».                 | 1        | 0 | 0 | 05.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 73 | 4 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».                                    | 1        | 0 | 1 | 07.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 74 | 5 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».                                    | 1        | 0 | 0 | 11.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 75 | 6 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай».                    | 1        | 0 | 1 | 12.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 76 | 7 | Игра «Кто дальше бросит», «Школа мяча». Эстафеты.   | 1        | 0 | 0 | 14.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 77 | 8 | Игра «Мяч - ловцу»; «Мяч соседу». Эстафеты.   | 1        | 0 | 0 | 18.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 78 | 9 | Игра «Играй, играй, мяч не давай».  | 1        | 0 | 0 | 19.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 79 | 1 | Утренняя зарядка  | <b>1</b> | 0 | 0 | 21.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 80 | 1 | Составление комплекса утренней зарядки  | <b>1</b> | 0 | 0 | 01.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|    |   |  |           |          |          |            |   |
|----|---|--|-----------|----------|----------|------------|---|
|    |   | <b>«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО».</b>   | <b>22</b> | <b>0</b> | <b>7</b> |            |   |
| 81 | 1 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени   | 1         | 0        | 0        | 02.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 82 | 2 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО   | 1         | 0        | 0        | 04.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 83 | 3 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты   | 1         | 0        | 1        | 08.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 84 | 4 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение   | 1         | 0        | 0        | 09.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 85 | 5 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение   | 1         | 0        | 0        | 11.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 86 | 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1         | 0        | 0        | 15.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 87 | 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты                                      | 1         | 0        | 0        | 16.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 88 | 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты                                      | 1         | 0        | 0        | 18.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|    |    |  |   |   |   |            |   |
|----|----|--|---|---|---|------------|---|
| 89 | 9  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 22.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 90 | 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 23.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 91 | 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 92 | 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 | 0 | 0 | 27.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 93 | 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 | 0 | 1 | 02.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 94 | 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места   | 1 | 0 | 0 | 06.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|     |    |  |   |   |   |            |   |
|-----|----|--|---|---|---|------------|---|
|     |    | толчком двумя ногами. Эстафеты   |   |   |   |            |   |
| 95  | 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты          | 1 | 0 | 1 | 07.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 96  | 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 13.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 97  | 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                 | 1 | 0 | 0 | 14.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 98  | 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                 | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 99  | 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1 | 0 | 0 | 20.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 100 | 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1 | 0 | 1 | 21.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 101 | 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные  | 1 | 0 | 0 | 23.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |



|                                     |    |   |     |   |    |            |   |
|-------------------------------------|----|---|-----|---|----|------------|---|
|                                     |    | игры  |     |   |    |            |   |
| 102                                 | 22 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1   | 0 | 0  | 25.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |    |   | 102 | 1 | 25 |            |   |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                               | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы             |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| 1     | Физическая культура у древних народов    | 1                | 0                  | 1                   | 04.09         | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 2     | История появления современного спорта    | 1                | 0                  | 1                   | 05.09         | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 3     | Виды физических упражнений               | 1                | 0                  | 1                   | 07.09         | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 4     | Техника челночного бега                  | 1                | 0                  | 1                   | 11.09         | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 5     | Техника челночного бега                  | 1                | 0                  | 1                   | 12.09         | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 6     | Челночный бег 3х10 м - учет              | 1                | 0                  | 1                   | 14.09         | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 7     | Техника метания малого мяча.             | 1                | 0                  | 1                   | 18.09         | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 8     | Техника метания малого мяча на дальность | 1                | 0                  | 1                   | 19.09         | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |

|    |  |   |   |   |       |  |
|----|--|---|---|---|-------|--|
|    |  |   |   |   |       |  |
| 9  | Тестирование метание малого мяча на точность                     | 1 | 0 | 1 | 21.09 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 10 | Техника прыжка в длину с места.                                  | 1 | 0 | 1 | 25.09 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 11 | Техника прыжков в длину.   | 1 | 0 | 1 | 26.09 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 12 | Прыжок в длину с места - учет                                    | 1 | 0 | 1 | 28.09 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 13 | Техника длительного бега   | 1 | 0 | 1 | 02.10 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 14 | Бег -1000 метров   | 1 | 0 | 1 | 03.10 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 15 | Игры и эстафеты  | 1 | 0 | 1 | 05.10 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 16 | Прыжки через скакалку  | 1 | 0 | 1 | 09.10 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 17 | Правила поведения в спортивном зале.<br>Игры и эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 | 10.10 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 18 | Ознакомление с техникой перемещений и остановок с мячом.         | 1 | 1 | 1 | 12.10 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a>                  |

|    |  |   |   |   |       |  |
|----|--|---|---|---|-------|--|
|    |  |   |   |   |       | <a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a>                           |
| 19 | Техника перемещений и остановок с мячом.                               | 1 | 0 | 1 | 16.10 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 20 | Техника ловли и передачи мяча.   | 1 | 0 | 1 | 17.10 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 21 | Отработка техники ловли и передачи мяча.                               | 1 | 0 | 1 | 19.10 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 22 | Техника ведения мяча.  | 1 | 0 | 1 | 23.10 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 23 | Техника ведения мяча.  | 1 | 0 | 1 | 24.10 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 24 | Техника ведения мяча.  | 1 | 0 | 1 | 26.10 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 25 | Подвижные игры   | 1 | 0 | 1 | 07.11 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 26 | Подвижные игры   | 1 | 0 | 1 | 09.11 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 27 | ТБ на уроках гимнастики. Упражнения в лазании по гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | 13.11 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 28 | Упражнения в лазании по  | 1 | 0 | 1 | 14.11 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3</a>                            |

|    |                                    |   |   |   |       |  |
|----|------------------------------------|---|---|---|-------|--|
|    | гимнастической стенке.             |   |   |   |       | <a href="#">класс.pdf (school23kms.ru)</a>               |
| 29 | Висына перекладине                 | 1 | 0 | 1 | 16.11 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 30 | Круговая тренировка.               | 1 | 0 | 1 | 20.11 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 31 | Прыжки со скакалкой.               | 1 | 0 | 1 | 21.11 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 32 | Прыжки со скакалкой                | 1 | 0 | 1 | 23.11 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 33 | Круговая тренировка.               | 1 | 0 | 1 | 27.11 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 34 | Перекаты.                          | 1 | 0 | 1 | 28.11 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 35 | Разновидности перекатов.           | 1 | 0 | 1 | 30.11 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 36 | Техника выполнения кувырка вперёд. | 1 | 0 | 1 | 04.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 37 | Кувырок вперед.                    | 1 | 0 | 1 | 05.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |

|    |   |   |   |   |       |  |
|----|---|---|---|---|-------|--|
| 38 | Стойка на лопатках, «мост».                                 | 1 | 0 | 1 | 07.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 39 | Стойка на лопатках, «мост»<br>(совершенствование)           | 1 | 0 | 1 | 11.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 40 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя.              | 1 | 0 | 1 | 12.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 41 | Вращение обруча   | 1 | 0 | 1 | 14.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 42 | Обруч — учимся им управлять.                                | 1 | 0 | 1 | 18.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 43 | Круговая тренировка.  | 1 | 0 | 1 | 19.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 44 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.    | 1 | 0 | 1 | 21.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 45 | Инструктаж по Т.Б. во время занятий по НВС. Равномерный бег | 1 | 0 | 1 | 25.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 46 | Бег с палкой.   | 1 |   | 1 | 26.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 47 | Равномерный бег с палкой                                    | 1 | 0 | 0 | 28.12 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |

|    |  |   |   |   |       |  |
|----|--|---|---|---|-------|--|
|    |  |   |   |   |       |  |
| 48 | Метание шишек, мячей, камней в цель, на дальность способом «из – за головы через плечо». | 1 | 0 | 0 | 09.01 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 49 | Метание тынзяна на хорей с 6- 8 метров   | 1 | 0 | 0 | 11.01 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 50 | Метание тынзяна на хорей с 6- 8 метров   | 1 | 0 | 0 | 15.01 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 51 | Прыжки через нарты.  | 1 | 0 | 0 | 16.01 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 52 | Прыжки через нарты.  | 1 | 0 | 0 | 18.01 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 53 | Прыжки через нарты - учет  | 1 | 0 | 0 | 22.01 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 54 | Тройной национальный прыжок.   | 1 | 0 | 0 | 23.01 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 55 | Тройной национальный прыжок - учет   | 1 | 0 | 0 | 25.01 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 56 | Подвижные игры и состязания  | 1 | 0 | 0 | 29.01 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 57 | Подвижные игры и состязания  | 1 | 0 | 0 | 30.01 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a>                  |

|    |  |   |   |   |       |   |
|----|--|---|---|---|-------|---|
|    |  |   |   |   |       | <a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a>  |
| 58 | Организационно – методические требования на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 | 01.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a><br><a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a> |
| 59 | Передвижение ступающим шагом   | 1 | 0 | 0 | 05.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a><br><a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a> |
| 60 | Техника передвижения ступающим шагом.  | 1 | 0 | 0 | 06.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a><br><a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a> |
| 61 | Повороты на месте переступанием  | 1 | 0 | 0 | 08.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a><br><a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a> |
| 62 | Техника передвижения скользящим шагом  | 1 | 0 | 0 | 12.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a><br><a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a> |
| 63 | Техника передвижения скользящим шагом без палок  | 1 | 0 | 0 | 13.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a><br><a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a> |
| 64 | Техника передвижения скользящим шагом с палками  | 1 | 0 | 0 | 15.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a><br><a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a> |
| 65 | Техника передвижения скользящим шагом с палками  | 1 | 0 | 0 | 19.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a><br><a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a> |
| 66 | Поворот переступанием на лыжах с палками   | 1 | 0 | 0 | 20.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a><br><a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a> |



|    |   |   |   |   |       |  |
|----|---|---|---|---|-------|--|
| 67 | Поворот переступанием на лыжах с палками                          | 1 | 0 | 0 | 22.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 68 | Техника одновременного бесшажного хода.                           | 1 | 0 | 0 | 26.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 69 | Техника одновременного бесшажного хода.                           | 1 | 0 | 0 | 27.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 70 | Техника одновременного бесшажного хода, спуска в основной стойке. | 1 | 0 | 0 | 29.02 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 71 | Подъем и а спуск под уклонна лыжах без палок                      | 1 | 0 | 0 | 04.03 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 72 | Подъем и а спуск под уклонна лыжах без палок                      | 1 | 0 | 0 | 5.03  | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 73 | Подъем и а спуск под уклонна лыжах с палками                      | 1 | 0 | 0 | 7.03  | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 74 | Подъем и а спуск под уклонна лыжах с палками                      | 1 | 0 | 0 | 11.03 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 75 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах                               | 1 | 0 | 0 | 12.03 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 76 | Скользющий шаг на лыжах «змейкой»                                 | 1 | 0 | 0 | 14.03 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |

|    |  |   |   |   |       |  |
|----|--|---|---|---|-------|--|
|    |  |   |   |   |       |  |
| 77 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах  | 1 | 0 | 0 | 18.03 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 78 | Игры и эстафеты с этапом до 50 -80 м без палок   | 1 | 0 | 0 | 19.03 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 | 0 | 0 | 21.03 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 | 0 | 0 | 01.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                               | 1 | 0 | 0 | 02.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                               | 1 | 0 | 0 | 04.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 | 0 | 0 | 08.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 | 0 | 0 | 09.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и | 1 | 0 | 0 | 11.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |

|    |  |   |   |   |       |  |
|----|--|---|---|---|-------|--|
|    | разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты15  |   |   |   |       |  |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 15.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 | 0 | 0 | 16.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 | 0 | 0 | 18.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 | 0 | 0 | 22.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 | 0 | 0 | 23.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.   | 1 | 0 | 0 | 25.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |

|    |  |   |   |   |       |  |
|----|--|---|---|---|-------|--|
|    | Эстафеты   |   |   |   |       |  |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты              | 1 | 0 | 0 | 27.04 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры     | 1 | 0 | 0 | 02.05 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры     | 1 | 0 | 0 | 06.05 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 07.05 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 13.05 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1 | 0 | 0 | 14.05 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1 | 0 | 0 | 16.05 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf (school23kms.ru)</a> |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения   | 1 | 0 | 0 | 20.05 | <a href="#">физкультура 3 класс.pdf</a>                  |

|  |  |     |   |    |       |  |
|--|--|-----|---|----|-------|--|
|  | норматива комплекса ГТО. Плавание<br>50м. Подвижные игры   |     |   |    |       | <a href="http://school23kms.ru">school23kms.ru</a>                                 |
| 100                                    | Освоение правил и техники выполнения<br>норматива комплекса ГТО. Плавание<br>50м. Подвижные игры                       | 1   | 0 | 0  | 21.05 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3<br/>класс.pdf<br/>school23kms.ru</a> |
| 101                                    | Соревнования «А ты сдал нормы<br>ГТО?», с соблюдением правил и<br>техники выполнения испытаний<br>(тестов) 2-3 ступени | 1   | 0 | 0  | 23.05 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3<br/>класс.pdf<br/>school23kms.ru</a> |
| 102                                    | Соревнования «А ты сдал нормы<br>ГТО?», с соблюдением правил и<br>техники выполнения испытаний<br>(тестов) 2-3 ступени | 1   | 1 | 0  | 25.05 | <a href="http://school23kms.ru">физкультура 3<br/>класс.pdf<br/>school23kms.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |  | 102 | 2 | 44 |       |  |

## 4 КЛАСС

| № п/п | № урока | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                              |
|-------|---------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
|       |         |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |   |
| 1     | 1       | ТБ и правила предупреждения травм на уроках физической культуры  | 1                | 0                  | 0                   | 05.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
|       |         | <b>«Легкая атлетика»</b>   | <b>9</b>         | <b>0</b>           | <b>3</b>            |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 2     | 1       | ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с заданным темпом и скоростью. | 1                | 0                  | 0                   | 07.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 3     | 2       | Бег на скорость (от 40 до 60м.)<br>Встречная эстафета            | 1                | 0                  | 0                   | 12.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 4     | 3       | Бег на результат (30,60м).<br>Круговая эстафета                  | 1                | 0                  | 1                   | 14.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 5     | 4       | Прыжок в длину способом «согнув ноги».                           | 1                | 0                  | 0                   | 19.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 6     | 5       | Техника прыжков в длину с разбега - учет                         | 1                | 0                  | 0                   | 21.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 7     | 6       | Прыжок в длину с места.  | 1                | 0                  | 1                   | 26.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 8     | 7       | Метание малого мяча с места в горизонтальную, вертикальную       | 1                | 0                  | 0                   | 28.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|    |   |   |          |          |          |            |   |
|----|---|---|----------|----------|----------|------------|---|
|    |   | цель с расстояния 4-5 м.  |          |          |          |            |   |
| 9  | 8 | Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние  | 1        | 0        | 1        | 03.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 10 | 9 | Бросок набивного мяча (1 кг.)   | 1        | 0        | 0        | 05.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 11 | 1 | Самостоятельная физическая подготовка   | <b>1</b> | 0        | 0        | 10.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
|    |   | <b>«Спортивные и подвижные игры».</b>   | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>3</b> |            |   |
| 12 | 1 | ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. | 1        | 0        | 0        | 12.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 13 | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».             | 1        | 0        | 1        | 17.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 14 | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте.  | 1        | 0        | 1        | 19.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 15 | 4 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.                    | 1        | 0        | 0        | 24.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 16 | 5 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель».   | 1        | 0        | 1        | 26.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 17 | 6 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.  | 1        | 0        | 0        | 07.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|    |   |   |           |          |          |            |   |
|----|---|---|-----------|----------|----------|------------|---|
| 18 | 1 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры                              | 1         | 0        | 0        | 09.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
|    |   | <b>«Гимнастика с основами акробатики»</b>   | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>3</b> |            |   |
| 19 | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды Кувырок вперёд, кувырок назад.            | 1         | 0        | 0        | 14.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 20 | 2 | Кувырок вперёд, кувырок назад. Переккат, стойка на лопатках.                        | 1         | 0        | 0        | 16.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 21 | 3 | Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.                                  | 1         | 0        | 1        | 21.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 22 | 4 | Ходьба по бревну на носках.   | 1         | 0        | 1        | 23.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 23 | 5 | Упражнений в равновесии.  | 1         | 0        | 0        | 28.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 24 | 6 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.                                    | 1         | 0        | 0        | 30.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 25 | 7 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. | 1         | 0        | 0        | 05.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 26 | 8 | Подтягивание в вися и в вися лежа.  | 1         | 0        | 0        | 07.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 27 | 9 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук       | 1         | 0        | 0        | 12.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |



|    |    |  |          |          |          |            |  |
|----|----|--|----------|----------|----------|------------|--|
| 28 | 10 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1        | 0        | 1        | 14.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 29 | 1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела             | 1        | 0        | 0        | 19.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
|    |    | <b>«Национальные виды спорта»</b>  | <b>9</b> | <b>0</b> | <b>3</b> |            |  |
| 30 | 1  | Инструктаж по Т.Б. во время занятий по НВС. Равномерный бег                    | 1        | 0        | 0        | 21.12.2023 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 31 | 2  | Равномерный бег с палкой   | 1        | 0        | 0        | 26.12.2023 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 32 | 3  | Метание мячей в цель, на дальность способом «из-за головы через плечо».        | 1        | 0        | 0        | 28.12.2023 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 33 | 4  | Метание шишек, камней различными способами.                                    | 1        | 0        | 0        | 09.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 34 | 5  | Метание тынзяна на хорей с 6- 8 метров   | 1        | 0        | 1        | 11.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |

|    |   |   |           |          |          |            |  |
|----|---|---|-----------|----------|----------|------------|--|
| 35 | 6 | Прыжки через нарты.   | 1         | 0        | 0        | 16.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 36 | 7 | Прыжки через нарты – учет   | 1         | 0        | 1        | 18.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 37 | 8 | Тройной национальный прыжок.  | 1         | 0        | 0        | 23.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 38 | 9 | Тройной национальный прыжок - учет  | 1         | 0        | 1        | 25.01.2024 | <a href="https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY">https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY</a><br><a href="https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe">https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe</a> |
| 39 | 1 | Закаливание организма   | <b>1</b>  | 0        | 0        | 30.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
|    |   | <b>«Лыжная подготовка»</b>  | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>1</b> |            |  |
| 40 | 1 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                         | 1         | 0        | 0        | 01.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 41 | 2 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1         | 0        | 0        | 06.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |
| 42 | 3 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1         | 0        | 0        | 08.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>  |

|    |    |   |          |          |          |            |   |
|----|----|---|----------|----------|----------|------------|---|
| 43 | 4  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения                   | 1        | 0        | 0        | 13.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 44 | 5  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения                   | 1        | 0        | 0        | 15.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 45 | 6  | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах   | 1        | 0        | 0        | 20.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 46 | 7  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона                      | 1        | 0        | 0        | 22.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 47 | 8  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона                      | 1        | 0        | 0        | 27.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 48 | 9  | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации          | 1        | 0        | 0        | 29.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 49 | 10 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации          | 1        | 0        | 0        | 05.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
|    |    | <b>«Спортивные и подвижные игры».</b>   | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 50 | 1  | ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте в круге.              | 1        | 0        | 0        | 07.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |
| 51 | 2  | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра | 1        | 0        | 0        | 12.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> |

|    |   |  |           |          |          |            |   |
|----|---|--|-----------|----------|----------|------------|---|
|    |   | «Перестрелка»  |           |          |          |            |   |
| 52 | 3 | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.      | 1         | 0        | 1        | 14.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
| 53 | 4 | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.        | 1         | 0        | 0        | 02.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
| 54 | 5 | Игра «Мяч - ловцу»; «Мяч соседу». Эстафеты.  | 1         | 0        | 0        | 04.04.2024 |   |
| 55 | 6 | Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол.                        | 1         | 0        | 0        | 09.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>   |
|    |   | <b>«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО».</b>             | <b>13</b> | <b>0</b> | <b>6</b> |            |   |
| 56 | 1 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени                                 | 1         | 0        | 0        | 11.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 57 | 2 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1         | 0        | 1        | 16.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 58 | 3 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты | 1         | 0        | 1        | 18.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 59 | 4 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м         | 1         | 0        | 1        | 23.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 60 | 5 | Освоение правил и техники  | 1         | 0        | 0        | 25.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |

|    |    |   |   |   |   |            |   |
|----|----|---|---|---|---|------------|---|
|    |    | выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения  |   |   |   |            | <a href="#">o-method</a>  |
| 61 | 6  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 0 | 0 | 27.04.24   | <a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a> |
| 62 | 7  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  | 1 | 0 | 1 | 02.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a> |
| 63 | 8  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  | 1 | 0 | 1 | 07.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a> |
| 64 | 9  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры  | 1 | 0 | 0 | 14.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a> |
| 65 | 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча<br>Подвижные игры   | 1 | 0 | 0 | 16.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a> |
| 66 | 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.  | 1 | 0 | 1 | 21.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a> |

|                                     |    |   |    |   |    |            |   |
|-------------------------------------|----|---|----|---|----|------------|---|
|                                     |    | Подвижные игры  |    |   |    |            |   |
| 67                                  | 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                             | 1  | 0 | 0  | 23.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a> |
| 68                                  | 13 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  | 0 | 0  | 25.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/#gt-o-method">https://www.gto.ru/#gt-o-method</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |    |   | 68 | 0 | 20 |            |   |

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

- Физическая культура, 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях.- 10-е изд., стер.-М.: Просвещение,2022.-175с.:ил.-(Школа России).

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.itn.ru/communities.aspx? cat\\_no=22924  
tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>
- Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- <https://resh.edu.ru/subject/9/>
- <https://www.gto.ru>
- <https://cloud.mail.ru/public/Yome/ty6FERcJY>
- <https://cloud.mail.ru/public/4rEd/xraBqSUQe>
- [http://school- collection.edu.ru/cat alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/)