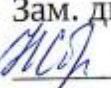


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЮРЬЕВ-ПОЛЬСКИЙ РАЙОН**  
**МБОУ "Школа №1"**


**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол №8  
от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
 Сороченковой Н.А.  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "Школа №1"  
 Цыбина И. В.  
Приказ №237 от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**г. Юрьев-Польский 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, федеральной рабочей программы на портале «Единое содержание общего образования» через федеральный сервис «Конструктор рабочих программ», 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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



## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916</a>
1.4		0			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами	11	0	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916</a>

	акробатики				
2.2	Лыжная подготовка	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
2.5		0			
2.6		0			
Итого по разделу		53			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
3.2		0			
3.3		0			
3.4		0			
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## 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	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.3		0			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

2.2	Лыжная подготовка	16	0	16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	16	0	16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.5		0			
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2		0			
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 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	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.3		0			
1.4		0			

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	



## 4 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	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3		0			
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	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		53			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2		0			
3.3		0			
Итого по разделу		10			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Что такое физическая культура	1	0	1	05.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой	1	0	1	07.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

	<p>атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.</p>					
3	<p>Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Бег в равномерном темпе. Подвижная игра "Волк во рву".</p>	1	0	1	12.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
4	<p>Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p>	1	0	1	14.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

	<p>Разновидности ходьбы.</p> <p>Подвижная игра «Вызов номеров».</p> <p>Осанка человека.</p> <p>Упражнения для осанки</p>					
5	<p>Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки</p>	1	0	1	19.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
6	<p>Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Подвижная</p>	1	0	1	21.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>

	игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.					
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1	26.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	28.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10. Метание мяча	1	0	1	03.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>

	в цель.					
10	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	05.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	10.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
12	Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:	1	0	1	12.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>



	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры					
13	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяч	1	0	1	17.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
14	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	1	0	1	19.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с	1	0	1	24.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>

	мячами. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр					
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	26.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
17	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	07.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
18	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному	1	0	1	09.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

	в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости					
19	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади	1	0	1	14.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
20	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	16.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
21	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом;	1	0	1	21.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

	<p>группировка в приседе, сидя и лёжа на спине;  перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине;  перекат из упора присев в упор присев;</p>					
22	<p>Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей</p>	1	0	1	23.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
23	<p>Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь</p>	1	0	1	28.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
24	<p>Перестроение из 1 шеренги в 2 и</p>	1	0	1	30.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

	<p>обратно.  Размыкание на  вытянутые в  стороны руки.  Повороты  направо, налево.  Выполнение  команды «Класс,  шагом марш!»,  «Класс, стой!».  ОРУ с  предметами.  Стойка на носках,  на  гимнастической  скамейке. Ходьба  по  гимнастической  скамейке.  Перешагивание  через мячи.</p>					
25	<p>Передвижение по  гимнастической  скамейке (на  носках, выпадами,  с высоким  подниманием  бедра).  Комбинация</p>	1	0	1	05.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

	упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»					
26	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях	1	0	1	07.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
27	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования	1	0	1	14.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	12.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>

29	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах	1	0	1	19.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	21.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
31	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	26.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
32	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	28.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
33	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	09.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
34	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники	1	0	1	11.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>

	безопасности на уроках. Строевые упражнения с лыжами в руках					
35	Передвижения на лыжах ступающим шагом. Повороты на лыжах.	1	0	1	16.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
36	Передвижение на на лыжах ступающим шагом. Повороты на лыжах.	1	0	1	23.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
37	Повороты на лыжах. Упражнения в передвижении на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	18.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости.	1	0	1	25.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
39	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	30.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>



	Развитие выносливости.					
40	Передвижения на лыжах по учебной площадке. Передвижения на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости.	1	0	1	01.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
41	Передвижения на лыжах по учебной площадке. Передвижения на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости.	1	0	1	06.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
42	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	1	08.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
43	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой	1	0	1	20.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>

	стойке					
44	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	22.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
45	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	27.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
46	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	05.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
47	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	07.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами.	1	0	1	12.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
49	Эстафеты с мячами. Развитие ловкости.	1	0	1	14.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
50	Игра «День- ночь»	1	0	1	19.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>

	Игра «Волк во рву»					<a href="#">/</a>
51	Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	21.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
52	Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	02.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
53	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1	04.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	09.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	0	1	11.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>

	скамье. Подвижные игры					
56	Метание теннисного мяча в цель. Развитие ловкости.	1	0	1	16.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
57	Метание малого на дальность. Развитие ловкости.	1	0	1	18.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Высокий старт. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	0	1	23.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
59	Высокий старт. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Развитие выносливости.	1	0	1	25.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	30.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
62	Смешанное передвижение. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1	0	1	14.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с разбега согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	16.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с	1	0	1	21.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	разбега согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.					
65	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	0	1	23.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
66	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	28.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
						Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История первых Олимпийских игр современности. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	04.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Освоение правил и техники высокого старта. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	06.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	11.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Освоение правил и техники выполнения высокого старта. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	13.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	18.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1	0	1	20.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	25.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	27.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Модуль "Легкая атлетика". Прыжки в длину с разбега "согнув ноги". Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	04.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	09.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	11.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д)	1	0	1	16.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	18.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Передачи, ловля и бросок мяча. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1	28.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



15	Ведение мяча. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	23.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">https://uc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">hi.ru/</a>
16	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	25.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">https://uc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">hi.ru/</a>
17	Модуль "Гимнастика». Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале.	1	0	1	06.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">https://uc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">hi.ru/</a>
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	08.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">https://uc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">hi.ru/</a>
19	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному и по два.	1	0	1	13.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">https://uc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">hi.ru/</a>
20	Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	15.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">https://uc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">hi.ru/</a>
21	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: кувырок вперед,; стойка на лопатках; подъем туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	20.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">https://uc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">hi.ru/</a>
22	Акробатические упражнения: кувырок вперед; стойка на лопатках; подъем	1	0	1	22.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">https://uc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">hi.ru/</a>

	туловища лежа на спине.					<a href="http://hi.ru/">hi.ru/</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	27.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке через набивные мячи и их переноска. Развитие равновесия.	1	0	1	29.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
25	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке через набивные мячи и их переноска. Развитие равновесия.	1	0	1	04.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
26	Прыжки со скакалкой на месте. Подвижная игра "Удочка". Развитие прыгучести, ловкости и прыжковой выносливости.	1	0	1	06.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
27	Прыжки со скакалкой на месте. Подвижная игра "Удочка". Развитие прыгучести, ловкости и прыжковой выносливости.	1	0	1	11.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
28	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке в упоре присев; подтягивание на животе по горизонтальной скамейке. Развитие силы, ловкости.	1	0	1	13.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
29	Лазанье и перелезание по гимнастической	1	0	1	18.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a>

	скамейке в упоре присев; подтягивание на животе по горизонтальной скамейке. Развитие силы, ловкости.				3	<a href="https://hool.edu.ru">hool.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Передачи, бросок и ловля мяча. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	0	1	20.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
31	Передача, бросок и ловля мяча. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	25.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
32	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	26.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
33	Эстафеты с мячами. Развитие координации, быстроты.	1	0	1	27.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
34	Модуль «Лыжная подготовка». Закаливание организма. Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах по учебной площадке скользящим шагом.	1	0	1	15.01.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
35	Передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.	1	0	1	17.01.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.	1	0	1	22.01.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.	1	0	1	24.01.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>

						<a href="http://hi.ru/">hi.ru/</a>
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	1	0	1	29.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	1	0	1	31.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	05.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
41	Повороты на лыжах. Подъем на небольшой склон и спуск в основной стойке.	1	0	1	14.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
42	Подъем на небольшой склон и спуск в основной стойке.	1	0	1	07.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
43	Подъем на небольшой склон и спуск в основной стойке.	1	0	1	12.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
44	Подъём «лесенкой», спуск в основной стойке; прохождение дистанции 1,5 км. Развитие выносливости.	1	0	1	19.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
45	Подъем "лесенкой", спуск в основной стойке; прохождение дистанции 1,5км. Развитие выносливости.	1	0	1	21.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
46	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	26.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.sc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>

47	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	28.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	04.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	06.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	11.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	13.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Укрепление здоровья через ВФС ГТО	1	0	1	18.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1	0	1	20.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	01.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	03.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	08.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	10.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Развитие ловкости.	1	0	1	15.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метания теннисного мяча в цель. Развитие ловкости.	1	0	1	17.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	22.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	1	24.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	передвижение					
62	Освоение правил и техники выполнения бега. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Освоение правил и техники высокого старта. Бег 1000м.	1	0	1	06.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с разбега "согнув ноги"	1	0	1	08.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с разбега "согнув ноги".	1	0	1	13.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по мячу с места.	1	0	1	15.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. Подвижные игры с приемами футбола.	1	0	1	20.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Подвижные игры с приемами футбола.	1	0	1	22.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	05.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1	0	1	08.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Техника высокого старта с последующим ускорением.	1	0	1	12.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег 30м.	1	0	1	15.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м.	1	0	1	19.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	22.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Освоение правил и техники	1	0	1	26.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				3	<a href="https://hool.edu.ru">hool.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	29.09.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
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	1	03.10.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	06.10.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
11	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	10.10.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
12	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	13.10.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	17.10.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
14	Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1	0	1	20.10.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>

						<a href="http://hi.ru/">hi.ru/</a>
15	Ведение мяча на месте и по прямой.	1	0	1	24.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
16	Ведение мяча на месте и по прямой.	1	0	1	27.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
17	Модуль "Гимнастика». Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале.	1	0	1	07.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	10.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево.	1	0	1	14.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
20	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	17.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
21	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	24.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
22	"Гимнастика с основами акробатики".	1	0	1	28.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	Акробатические упражнения: перекаты назад в группировке с последующей опорой рук за головой; два кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения лежа на спине-"мост".				3	<a href="https://hool.edu.ru">hool.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
23	Акробатические упражнения: перекаты назад в группировке с последующей опорой рук за головой; два кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения лежа на спине -"мост".	1	0	1	21.11.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.sc hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
24	Акробатическая комбинация из пройденных элементов.	1	0	1	01.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.sc hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
25	Акробатическая комбинация из пройденных элементов.	1	0	1	05.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.sc hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
26	Передвижение по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.	1	0	1	08.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.sc hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
27	Передвижение по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.	1	0	1	12.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.sc hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
28	Прыжки через скакалку. Развитие ловкости, прыгучести и прыжковой выносливости.	1	0	1	15.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.sc hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
29	Прыжки через скакалку. Развитие ловкости, прыгучести и прыжковой выносливости.	1	0	1	19.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.sc hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>

30	Модуль " Подвижные и спортивные игры". Передача, бросок и ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и по прямой. Развитие ловкости, скоростных качеств.	1	0	1	22.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">uchi.ru/</a>
31	Передача, бросок и ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и по прямой. Развитие ловкости, скоростных качеств.	1	0	1	26.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">uchi.ru/</a>
32	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1	29.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">uchi.ru/</a>
33	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.	1	0	1	12.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">uchi.ru/</a>
34	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	0	1	16.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">uchi.ru/</a>
35	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	0	1	19.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">uchi.ru/</a>
36	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	0	1	23.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">uchi.ru/</a>
37	Техника одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.	1	0	1	26.01.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://school.edu.ru">https://school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">uchi.ru/</a>

38	Техника одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.	1	0	1	02.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	06.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Подъем "лесенкой", спуск в низкой стойке, прохождение дистанции 2км.	1	0	1	09.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Подъём «лесенкой», спуск в низкой стойке, прохождение дистанции 2 км.	1	0	1	13.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Торможение способом "плуг" при спуске с пологого склона.	1	0	1	16.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Торможение способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1	20.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Поворот способом переступания на месте и в движении.	1	0	1	23.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении.	1	0	1	27.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Игры на лыжах: "С горки на горку", Эстафета с передачей палок".	1	0	1	01.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	05.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

48	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	12.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Волейбол. Нижняя прямая подача	1	0	1	15.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	0	1	19.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	22.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	02.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1	0	1	05.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	09.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	12.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	16.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	19.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м.	1	0	1	23.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Высокий старт. Беговые упражнения. Бег 60м.	1	0	1	26.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	30.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	03.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Освоение правил и техники	1	0	1	10.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, весом 150г. Подвижные игры				4	<a href="http://hi.ru/">hi.ru/</a>
64	Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	14.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
65	Прыжка в длину с разбега согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	17.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
66	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	21.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
67	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	0	1	24.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
68	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	28.05.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		



#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение олимпийских игр. Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	01.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	06.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30м.	1	0	1	08.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60м. Эстафеты.	1	0	1	13.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Освоение правил и техники выполнения бега с высокого старта. Кросс до 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	15.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Освоение правил и техники норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, весом 150гр. Развитие ловкости.	1	0	1	19.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Метание малого мяча на	1	0	1	22.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	дальность, весом 150гр. Развитие ловкости.					<a href="http://hi.ru/">hi.ru/</a>
8	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	26.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
9	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	29.09.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	03.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	06.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	10.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
13	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	13.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
14	Модуль «Спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках	1	0	1	17.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>

	Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.					<a href="http://hi.ru/">hi.ru/</a>
15	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	20.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
16	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе	1	0	1	24.10.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
17	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Строевые упражнения.	1	0	1	08.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
18	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	0	1	10.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
19	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	15.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>
20	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и	1	0	1	17.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uc-hi.ru/">https://uc-hi.ru/</a>

	кувырков, ранее разученных акробатических упражнений					
21	Прыжки через скакалку. Подвижная игра "удочка". Развитие прыгучести, ловкости.	1	0	1	22.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Прыжки через скакалку. Подвижная игра "удочка". Развитие прыгучести, ловкости.	1	0	1	24.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Упражнения по гимнастической скамейке. Развитие силы, координации.	1	0	1	29.11.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Упражнения по гимнастической скамейке. Развитие силы, координации.	1	0	1	01.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	06.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	08.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	13.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Баскетбол. Технические действия	1	0	1	15.12.2023	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.				3	<a href="https://hool.edu.ru">hool.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
29	. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	20.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
30	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	22.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
31	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	27.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
32	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	28.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
33	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0	1	29.12.2023	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
34	Модуль «Лыжная подготовка.». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закаливание организма.	1	0	1	12.01.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	1	0	1	17.01.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
36	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	1	19.01.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc</a>

	одношажным ходом: подводящие упражнения				4	<a href="https://hool.edu.ru">hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	24.01.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости.	1	0	1	31.01.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
39	Передвижение с одного хода на другой. Развитие выносливости.	1	0	1	26.01.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
40	Передвижение на лыжах с одного хода на другой, Развитие выносливости.	1	0	1	02.02.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	07.02.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
42	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	1	09.02.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
43	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	1	14.02.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
44	Техника подъема елочкой, торможение плугом. Развитие координационных способностей.	1	0	1	16.02.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>
45	Техника подъема елочкой, торможение плугом. Развитие координационных способностей.	1	0	1	21.02.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://uc hi.ru/">https://uc hi.ru/</a>

46	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	28.02.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий	1	0	1	01.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1	0	1	06.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Волейбол. Нижняя боковая подача, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1	13.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Волейбол. Нижняя боковая подача, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	15.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	20.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	22.03.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Модуль "Легкая атлетика". Правила техники безопасности на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Беговые упражнения.	1	0	1	03.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	05.04.2024	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.				4	<a href="https://hool.edu.ru">hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	10.04.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
56	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	12.04.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м.	1	0	1	17.04.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м.	1	0	1	19.04.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м.	1	0	1	24.04.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	26.04.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		0	1	03.05.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a> <a href="https://uc.hi.ru/">https://uc.hi.ru/</a>
62	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	08.05.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://uc.hool.edu.ru">www.sc.hool.edu.ru</a>



	Развитие силы, ловкости, быстроты.				4	<a href="https://hool.edu.ru">hool.edu.ru</a> <a href="https://hool.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность. Развитие силы, ловкости, быстроты.	1	0	1	10.05.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
64	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	15.05.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
65	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	17.05.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	22.05.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
67	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	24.05.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
68	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	29.05.2024	<a href="https://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">www.sc hool.edu.ru</a> <a href="https://www.edu.ru">https://uc hi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1-4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

"Издательство "Просвещение"

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

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

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

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

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

#### **ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>