МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Орган местного самоуправления "Управление образования Каменск - Уральского городского округа"

Средняя школа №7

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО	зам.директора по УВР	директор
Т.А.Черемухина	А.А. Орехова	В.Н.Щипанова
Протокол № 1	Протокол № 1	Приказ № 153/3
от «30» августа 2023 г	от «30» августа 2023 г	от «30» августа 2023 г

DN: c=RU, st=Свердловская область, l=Каменск-Уральский, title=директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7", 1.2.643.100.3=120B303993983137323032323 2, 1.2.643.3.131.1.1=120C363634333031353135313537, email=chkola-7@mail.ru, givenName=Валентина Николаевна, sn=Щипанова, cn=Щипанова Валентина Николаевна
Дата: 2023.08.30 16:35:01 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1276825)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Каменск - Уральский ГО 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	2	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	2	0	0	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	6	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	8	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		34			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		24			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10	0	0	Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	8	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	6	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	8	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	6	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	8	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	8	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	8	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Современные физические упражнения	1	0	0	07.09.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	14.09.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	21.09.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	28.09.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	06.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
11	Стилизованные способы	1	0	0	09.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

	передвижения ходьбой и бегом					
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	12.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	19.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
15	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	23.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	26.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	30.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	09.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
19	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	13.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
20	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	16.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
21	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Техника ступающего шага во	1	0	0	04.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

	время передвижения					
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	07.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	28.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	11.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
35	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	15.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
36	Считалки для подвижных игр	1	0	0	18.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	22.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

38	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	25.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	29.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
40	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	01.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
41	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	05.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
42	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	08.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
43	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	12.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
44	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	15.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	22.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	29.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	21.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	25.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	28.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	08.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	11.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	15.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	18.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	22.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

	Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	25.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	02.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	06.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	13.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	16.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	20.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	24.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физическое развитие	1	0	0	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Физические качества	1	0	0	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Сила как физическое качество	1	0	0	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Развитие координации движений	1	0	0	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Развитие координации движений	1	0	0	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Закаливание организма	1	0	0	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Утренняя зарядка	1	0	0	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	20.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
15	Строевые упражнения и команды	1	0	0	24.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
16	Строевые упражнения и команды	1	0	0	08.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
17	Гимнастическая разминка	1	0	0	14.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
18	Упражнения с гимнастическим	1	0	0	17.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog

	мячом					
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	21.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	25.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	28.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	01.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	05.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	08.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1	0	0	12.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	15.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	19.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

33	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Футбольный бильярд	1	0	0	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Бросок ногой	1	0	0	13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	16.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
43	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	20.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
44	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	27.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
45	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	01.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	12.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	22.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	26.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	29.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
53	Подъем лесенкой	1	0	0	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	12.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
55	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Торможение лыжными палками	1	0	0	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Торможение падением на бок	1	0	0	23.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	03.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	14.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	21.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	24.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	27.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Освоение правил и техники	1	0	0	29.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	30.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История появления современного спорта	1	0	0	07.09.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
3	Виды физических упражнений	1	0	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Закаливание организма под душем	1	0	0	14.09.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Строевые команды и упражнения	1	0	0	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Лазанье по канату	1	0	0	25.09.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
8	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	02.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
10	Прыжки через скакалку	1	0	0	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Ритмическая гимнастика	1	0	0	09.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Броски набивного мяча	1	0	0	12.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
13	Челночный бег	1	0	0	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	19.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
15	Беговые упражнения с	1	0	0	23.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

	координационной сложностью					
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	30.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	13.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	23.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	30.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	04.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	07.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	11.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	0	0	14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

	стрелки					
29	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	18.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
30	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	28.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	11.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
35	Спортивная игра волейбол	1	0	0	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Спортивная игра волейбол	1	0	0	18.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	22.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
38	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Спортивная игра футбол	1	0	0	29.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
40	Спортивная игра футбол	1	0	0	01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	05.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
42	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	08.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	12.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	15.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	19.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	22.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	29.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	07.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	18.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
54	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	21.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	25.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	28.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	11.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	18.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1	0	0	22.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	25.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	02.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	06.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	13.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	16.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	20.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1	0	0	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	08.09.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	15.09.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	27.09.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Закаливание организма	1	0	0	04.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1	0	0	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1	0	0	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Акробатическая комбинация	1	0	0	13.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	20.10.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Обучение опорному прыжку	1	0	0	08.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
18	Обучение опорному прыжку	1	0	0	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	15.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	24.11.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	01.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog

25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	13.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Беговые упражнения	1	0	0	20.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
30	Беговые упражнения	1	0	0	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	29.12.2023	https://lesson.edu.ru/catalog
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	12.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	24.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	31.01.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	07.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	14.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	21.02.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	06.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	15.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	27.03.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	29.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	10.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
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	0	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	0	19.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	26.04.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	03.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	15.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	22.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

	ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	29.05.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	30.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		