## МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

# Комитет образования администрации муниципального образования Тосненского района Ленинградской области МКОУ "Войскоровская ООШ"

**PACCMOTPEHO** 

Методическим

объединением

МКОУ "Войскоровская

ООШ" приказ №65 от «28» 082023

Γ.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим

советом

МКОУ "Войскоровская ООШ"

протокол №1 от «28» 082023 г.

**УТВЕРЖДЕНО** 

Приказом директора МКОУ "Войскоровская осни"

ООШ"

Григорьева А.В. приказ №71 от «28» 082023 г.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1247008)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1-4 классов

#### 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 духовнонравственного 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 прикладноориентированной 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.

«Прикладно-ориентированная Содержание модуля физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, могут использоваться которые образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурнотрадиций, наличия необходимой материально-технической спортивных квалификации состава. Образовательные педагогического организации 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 (3 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.

## 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.

## 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 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.

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.

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

	Наименование разделов и тем программы	Количество ч	іасов			
<b>№</b> п/п		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
Раздел	1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	
Итого	по разделу	1				
Раздел	2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0	0	0		
Итого	по разделу	0				
ФИЗИ	ЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел	1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>	
1.2	Осанка человека	0	0	0	Поле для свободного ввода	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» <u>http://www.fizkult-ura.ru/</u>	
Итого	по разделу	2				
Раздел	2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list 49.html	
2.2	Лыжная подготовка	8	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>	
2.3	Легкая атлетика	16	0	0	Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html	
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	
Итого	по разделу	54				
Раздел	3.Прикладно-ориентированная физическая культура	1				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	0	Официальный сайт ВФСК ГТО <a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>	

Итого по разделу	9				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0		

		Количество часов					
<b>№</b> п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контро льные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурс		
Разд	ел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Физическая культура и спорт Caйт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list 49.html		
Ито	го по разделу	1					
Разд	ел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	0	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
Ито	о по разделу	0					
ФИ'	ВИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Разд	ел 1.Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0	0	0			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1					
Ито	о по разделу	1					
Разд	ел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культ	тура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	4	Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list 49.html		
2.2	Лыжная подготовка	8	0	4	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>		
2.3	Легкая атлетика	18	0	5	Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list 49.html		
2.4	Подвижные игры	18	0	6	Сайт «ФизкультУра» <u>http://www.fizkult-ura.ru/</u>		
Ито	то по разделу	56					
Разд	ел З.Прикладно-ориентированная физическая куль	тура	•				

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	Официальный сайт ВФСК ГТО <a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕН	Е КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	19	

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	•		
№ п/п		Всего	Контро льные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1	Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по	разделу	1			
Раздел 2	Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.3	Физическая нагрузка	0			
Итого по	разделу	1			
ФИЗИЧ	ЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1	Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	0			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0			
Итого по	разделу	0			
Раздел 2	.Спортивно-оздоровительная физическая культ	ура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	4	Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list 49.html
2.2	Легкая атлетика	16	0	5	Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
2.3	Лыжная подготовка	10	0	4	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	6	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.6		0			
Итого по разделу		56			
Раздел 3.	Прикладно-ориентированная физическая куль	тура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	Официальный сайт ВФСК ГТО <a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	19	

		Количество часов	3				
<b>№</b> п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрол ьные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы		
Раздел	1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list 49.html		
Итого і	по разделу	2					
Раздел	2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0					
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0					
Итого і	по разделу	0					
ФИЗИ	ЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел	1.Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0					
1.2	Закаливание организма	0					
Итого і	по разделу	0					
Раздел	2.Спортивно-оздоровительная физическая культ	ypa	·				

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	4	Сайт «ФизкультУра» <u>http://www.fizkult-ura.ru/</u>
2.2	Лыжная подготовка	10	0	4	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.3	Легкая атлетика	16	0	8	http://sport-men.ru/ Обучение техники финиша
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	6	http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол Обучение техники финиша
2.6		0			
Итого і	по разделу	52			
Раздел	3.Прикладно-ориентированная физическая куль	тура	1		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	Официальный сайт ВФСК ГТО <a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22	

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		Колич	ество часов			
№ п/п	Тема урока	Все	Контроль ные работы	Практи ческие работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1	0	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	08.09.2023	uchportal.ru/
4	Чем отличается ходьба от бега, бег с равномерной скоростью	1	0	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1	0	0	18.09.2023	uchportal.ru/

	невысокой скоростью					
7	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
)	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	29.09.2023	uchportal.ru/
0	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
1	Бросок и ловля мяча	1	0	0	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	0	09.10.2023	uchportal.ru/
3	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	0	13.10.2023	uchportal.ru/
4	Игровые задания с мячом	1	0	0	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1	0	0	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	0	23.10.2023	uchportal.ru/
7	Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	0	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Акробатические упражнения, основны техники	1	0	0	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	11.11.2023	uchportal.ru/
0	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	13.11.2023	uchportal.ru/
1	Гимнастические упражнения с мячом, Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Гимнастические упражнения в прыжках, Группировка, кувырок в сторону	1	0	0	24.11.2023	uchportal.ru/
4	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе,	1	0	0	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Подъем ног из положения лежа на животе, Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов	1	0	0	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Отработка навыков выполнения упражнения для развития					
6	гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0	04.12.2023	uchportal.ru/
7	Акробатические упражнения, группировка, кувырок	1	0	0	08.12.2023	uchportal.ru/
8	Акробатические упражнения, группировка, кувырок назад	1	0	0	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

30	Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0	18.12.2023	uchportal.ru/
31	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0	29.12.2023	uchportal.ru/
34	Строевые упражнения с лыжами в руках .	1	0	0	12.01.2024	uchportal.ru/
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	13.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	19.01.2024	uchportal.ru/
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	0	0	29.01.2024	uchportal.ru/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	0	0	02.02.2024	uchportal.ru/
42	Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0	05.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0	19.02.2024	uchportal.ru/
45	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Игровые задания с мячом	1	0	0	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1	0	0	04.03.2024	uchportal.ru/
48	Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	0	11.03.2024	uchportal.ru/
49	Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	0	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	0	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

51	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0	22.03.2024	uchportal.ru/
52	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры	1	0	0	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры	1	0	0	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры	1	0	0	08.04.2024	uchportal.ru/
55	Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры	1	0	0	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Развитие координации движений. Подвижные игры	1	0	0	15.04.2024	uchportal.ru/
57	Развитие координации движений. Подвижные игры	1	0	0	19.04.2024	uchportal.ru/
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	22.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	27.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	03.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/-ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	06.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled -1 (gto.ru) ΒΦCK ΓΤΟ (gto.ru)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	13.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled -1 (gto.ru) ΒΦCK ΓΤΟ (gto.ru)
64	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/ https://www.gto.ru/ Untitled -1 (gto.ru) ΒΦCK ΓΤΟ (gto.ru)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	20.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled -1 (gto.ru) ΒΦCK ΓΤΟ (gto.ru)

66 Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО
--

		Количест	во часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	
№ п/п	Тема урока	Всего	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы	Дата изучения		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	Зарождение Олимпийских игр. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	14.09.2023	uchportal.ru/	
5	Сложно- координированные беговые упражнения	1	0	0	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6	Освоение правил и техники бега. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
7	Освоение правил и техники подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	25.09.2023	uchportal.ru/	
8	Освоение правил и техники подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 4-5	1	0	0	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1	05.10.2023	uchportal.ru/	
11	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег 30 м.	1	0	1	09.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м	1	0	0	12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90°	1	0	0	16.10.2023	uchportal.ru/	
14	Прыжки в длину с места с двух ног	1	0	1	19.10.2023	uchportal.ru/	

15	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	0	23.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Челночный бег 3x10 м (c)	1	0	0	26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	09.11.2023	uchportal.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	11.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Гимнастическая разминка	1	0	0	13.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	16.11.2023	uchportal.ru/
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	20.11.2023	uchportal.ru/
22	Освоение правил и техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	30.11.2023	uchportal.ru/
25	Подъем ног из положения лежа на животе Акробатические упражнения	1	0	1	04.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Сгибание рук в положении упор лежа, Акробатические упражнения	1	0	0	07.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Акробатические упражнения, группировка, кувырок	1	0	0	11.12.2023	uchportal.ru/
28	Акробатические упражнения, группировка, кувырок назад	1	0	1	14.12.2023	uchportal.ru/
29	Акробатические упражнения, (кувырки, мост,)	1	0	1	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Подвижные игры на развитие ловкости	1	0	0	21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	25.12.2023	uchportal.ru/
32	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	28.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	15.01.2024	uchportal.ru/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	18.01.2024	uchportal.ru/
36	Подъем лесенкой	1	0	0	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Торможение лыжными палками	1	0	0	29.01.2024	uchportal.ru/
39	Торможение падением на бок	1	0	1	01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	,		I		I	_
40	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	0	1	05.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	0	0	08.02.2024	uchportal.ru/
42	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами.	1	0	0	12.02.2024	uchportal.ru/
43	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1	0	0	15.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1	0	1	19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку	1	0	0	22.02.2024	uchportal.ru/
46	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»	1	0	1	26.02.2024	uchportal.ru/
47	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол	1	0	0	29.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол	1	0	1	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1	0	0	07.03.2024	uchportal.ru/
50	Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Лазание по канату	1	0	0	14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Лазание по канату	1	0	0	18.03.2024	uchportal.ru/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	21.03.2024	uchportal.ru/
54	Сложно- координированные беговые упражнения	1	0	0	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	04.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	08.04.2024	uchportal.ru/

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	11.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Комплекс ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	18.04.2024	https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	22.04.2024	https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	25.04.2024	https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	27.04.2024	https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	02.05.2024	https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	06.05.2024	https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	13.05.2024	https://www.gto.ru/
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	16.05.2024	https://www.gto.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	20.05.2024	https://www.gto.ru/
68	Подведение итогов, подвижные игры	1	0	0	23.05.2024	
	итого	68	0	19		

		Количество часов					
№ п/п	Тема урока	Всего	Контр ольны е работ ы	Практич еские работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
1	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	0	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	0	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	0	15.09.2023	uchportal.ru/	
5	Обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
7	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	26.09.2023	uchportal.ru/	
8	Челночный бег 3x10 м (c)	1	0	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	0	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через планку на небольшой высоте	1	0	0	06.10.2023	uchportal.ru/	
11	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12	Техника челночного бега $3 \times 5$ м; $4 \times 5$ м; $4 \times 10$ м	1	0	1	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	0	17.10.2023	uchportal.ru/	
14	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	0	20.10.2023	uchportal.ru/	

15	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Гимнастика .Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «В две шеренги становись»	1	0	0	07.11.2023	uchportal.ru/
18	Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	11.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	0	14.11.2023	uchportal.ru/
21	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	17.11.2023	uchportal.ru/
22	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	0	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	28.11.2023	uchportal.ru/
25	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по канату	1	0	0	08.12.2023	uchportal.ru/
28	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату	1	0	1	12.12.2023	uchportal.ru/
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

31	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	22.12.2023	uchportal.ru/
32	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Лыжная подготовка. Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1	09.01.2024	uchportal.ru/
35	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	12.01.2024	uchportal.ru/
36	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	13.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1	0	1	19.01.2024	uchportal.ru/
39	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	30.01.2024	uchportal.ru/
42	Пионербол. Общеразвивающие упражнения для обучения игре	1	0	0	02.02.2024	uchportal.ru/
43	Техника прямой нижней подачи	1	0	0	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой подачи	1	0	1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче	1	0	0	13.02.2024	uchportal.ru/
46	Техника приема мяча снизу двумя руками	1	0	0	16.02.2024	uchportal.ru/
47	Подводящие упражнения для разучивания приема мяча снизу двумя руками	1	0	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

48	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками	1	0	0	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча двумя сверху руками	1	0	0	01.03.2024	uchportal.ru/
50	Способы самостоятельного освоения приема и передачи мяча сверху двумя руками	1	0	0	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Баскетбол. Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	0	15.03.2024	uchportal.ru/
53	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	19.03.2024	uchportal.ru/
54	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	05.04.2024	uchportal.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине — мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	16.04.2024	https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	19.04.2024	https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	23.04.2024	https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	26.04.2024	https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега .Эстафеты	1	0	0	03.05.2024	https://www.gto.ru/

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	07.05.2024	https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	14.05.2024	https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	17.05.2024	https://www.gto.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	21.05.2024	https://www.gto.ru/
68	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	24.05.2024	
		68	0	19		

		Количест	во часов				
№ п/п	Тема урока	Всего	Контр ольны е работ ы	Практич еские работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
1	Из истории развития физической культуры в России.Инструктаж по ТБ	1	0	0	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	0	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	0	12.09.2023	uchportal.ru/	
5	Обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги, Кросс 2км.	1	0	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/	

7	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г	1	0	1	22.09.2023	uchportal.ru/
8	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	0	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через планку на небольшой высоте	1	0	0	03.10.2023	uchportal.ru/
11	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Техника челночного бега $3 \times 5$ м; $4 \times 5$ м; $4 \times 10$ м	1	0	0	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	13.10.2023	uchportal.ru/
14	Бег через набивные мячи; Прыжок в длину с разбега	1	0	0	17.10.2023	uchportal.ru/
15	Равномерный бег, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Гимнастика .Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «В две шеренги становись»	1	0	0	27.10.2023	uchportal.ru/
18	Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	0	14.11.2023	uchportal.ru/
21	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	17.11.2023	uchportal.ru/
22	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

23	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	28.11.2023	uchportal.ru/
25	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по канату	1	0	0	08.12.2023	uchportal.ru/
28	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату	1	0	1	12.12.2023	uchportal.ru/
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	22.12.2023	uchportal.ru/
32	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Лыжная подготовка. Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	0	09.01.2024	uchportal.ru/
35	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	12.01.2024	uchportal.ru/
36	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	13.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Техника поворота на лыжах способом переступания во время	1	0	0		uchportal.ru/

	передвижения попеременным двушажным ходом				19.01.2024	
39	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	30.01.2024	uchportal.ru/
42	Пионербол. Общеразвивающие упражнения для обучения игре	1	0	0	02.02.2024	uchportal.ru/
43	Техника прямой нижней подачи	1	0	0	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой подачи	1	0	0	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче	1	0	0	13.02.2024	uchportal.ru/
46	Техника приема мяча снизу двумя руками	1	0	0	16.02.2024	uchportal.ru/
47	Подводящие упражнения для разучивания приема мяча снизу двумя руками	1	0	0	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками	1	0	0	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча двумя сверху руками	1	0	0	01.03.2024	uchportal.ru/
50	Способы самостоятельного освоения приема и передачи мяча сверху двумя руками	1	0	0	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	0	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Баскетбол. Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	0	15.03.2024	uchportal.ru/
53	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	0	19.03.2024	uchportal.ru/

54	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	05.04.2024	uchportal.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	16.04.2024	https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	19.04.2024	https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	23.04.2024	https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	26.04.2024	https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега .Эстафеты	1	0	0	03.05.2024	https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	07.05.2024	https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	14.05.2024	https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	17.05.2024	https://www.gto.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0	21.05.2024	https://www.gto.ru/
68	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	24.05.2024	

T	ı		
60	0	22	
08	U	22	

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://resh.edu.ru/https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) https://www.gto.ru

#### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

- 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
- 3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
- 4.Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9</a>
- 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://spo.1september.ru/urok/

6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/