**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Ярославской области**

**Департамент образования мэрии города Ярославля**

**Средняя школа № 66**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Луговая В.А.  Протокол №1 от «29» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Золотарева Е.В.  Протокол №1 от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Мусатов В.Е.  Приказ 03-03/156 от «30» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1603772)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**Ярославль 2023**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*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 | 2 | <http://schoolcollection.edu.ru/cat> alog/teacher/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | <http://schoolcollection.edu.ru/cat> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | 0 | 1 | П<http://schoolcollection.edu.ru/cat> alog/teacher/ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | <http://schoolcollection.edu.ru/cat> alog/teacher/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | <http://schoolcollection.edu.ru/cat> alog/teacher/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 18 | 0 | 18 | <http://schoolcollection.edu.ru/cat> alog/teacher/ |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 0 | 18 | <http://schoolcollection.edu.ru/cat> alog/teacher/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 12 | <http://schoolcollection.edu.ru/cat> alog/teacher/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | 0 | 19 | <http://schoolcollection.edu.ru/cat> alog/teacher/ |
| Итого по разделу | | 67 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | 0 | 26 | [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ГТО) |
| Итого по разделу | | 26 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 99 |  |

**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 | 3 | 0 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | 0 | 9 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | 0 | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 0 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | 0 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | 0 | 19 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 0 | 28 | [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ГТО) |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 |  |

**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 | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 11 | 0 | 11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | 0 | 9 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 12 | 0 | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| Итого по разделу | | 44 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 18 | 0 | 18 | [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (сайт ГТО) РЭШ |
| Итого по разделу | | 18 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 65 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 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. Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО | 1 | 0 | 1 | 04.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2 | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.Урок-театрализация «Что я знаю о себе?» | 1 | 0 | 1 | 06.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 3 | Оздоровительная ФК. Личная гигиена и гигиенические процедуры.Урок-игра «Самый внимательный». | 1 | 0 | 1 | 07.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4 | Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на занятиях в зале и на открытом воздухе. Подбор одежды и обуви для занятий.Урок-сказка «Маленький спортсмен». | 1 | 0 | 1 | 11.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 5 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культурыУрок-игра «Добрые упражнения». Физические упражнения (УГГ, физкультминутки). | 1 | 0 | 1 | 13.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 6 | Чем отличается ходьба от бега. Специальные беговые упражнения. Урок-игра «Самый быстрый» | 1 | 0 | 1 | 14.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 7 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Урок-игра «Угадай кто?». | 1 | 0 | 1 | 18.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение до 2 минут . Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 20.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение до 3 минут. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 21.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 10 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой до 4минут | 1 | 0 | 1 | 25.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 11 | Правила выполнения прыжка в длину с местаУрок-театрализация «Я не похож на других». | 1 | 0 | 1 | 27.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 12 | Разучивание выполнения прыжка в длину с местаУрок-игра «Юные прыгуны» | 1 | 0 | 1 | 28.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 13 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногамиУрок-соревнование «Кто дальше прыгнет?» | 1 | 0 | 1 | 02.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 14 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | 0 | 1 | 04.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 15 | Освоение правил и выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры на развитие быстроты. | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 16 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры подвижные игры на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | 09.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 17 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью до 2 минуты | 1 | 0 | 1 | 11.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 18 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью до 3минут | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 19 | Считалки для подвижных игрУрок-игра «Кто дальше метнет? | 1 | 0 | 1 | 16.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 20 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Комплекс обшеразвивающих упражнений на месте. | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 21 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. | 1 | 0 | 1 | 19.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 22 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | 23.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 23 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Действия водящих. | 1 | 0 | 1 | 25.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 24 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Действия игроков. | 1 | 0 | 1 | 26.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 25 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Организация игры.Урок-игра «Самый меткий». | 1 | 0 | 1 | 06.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 26 | Режим дня и правила его составления и соблюдения.Урок-игра «Я знаю, я умею». | 1 | 0 | 1 | 08.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 27 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 28 | Осанка человека. Упражнения для осанки. Перекаты. | 1 | 0 | 1 | 13.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 29 | Техника безопасности на занятиях. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Урок-экскурсия по гимнастическому залу, ознакомление со спортивными снарядами. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 30 | Способы построения и повороты стоя на месте. Строевые упражнения:построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 31 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) Ходьба с включением широкого шага и глубоких выпадов. | 1 | 0 | 1 | 20.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 32 | Гимнастические упражнения с мячом. Группировки. | 1 | 0 | 1 | 22.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 33 | Учимся гимнастическим упражнениям. Передвижения по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 34 | Исходные положения в физических упражнениях Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье, передвижение по гимнастической стенке, переползание | 1 | 0 | 1 | 27.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 35 | Акробатические упражнения, основные техники. Гимнастические упражнения прикладного характера переползание по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 29.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 36 | Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок боком. | 1 | 0 | 1 | 30.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 37 | Подъем туловища из положения лежа на спине.Ходьба по гимнастической скамейке и низкому гимнастическому бревну. | 1 | 0 | 1 | 04.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 38 | Подъем ног из положения лежа на животе Комбинации из освоенных ранее упражнений в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 06.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 39 | Сгибание рук в положении упор лежа. Ходьба на носках с предметами на голове с заданной осанкой. | 1 | 0 | 1 | 07.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 40 | Гимнастические упражнения со скакалкой. Игры и упражнения на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. | 1 | 0 | 1 | 11.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 41 | Гимнастические упражнения в прыжках. Упражнения в висах и упорах. | 1 | 0 | 1 | 13.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 42 | Разучивание прыжков в группировкеТехника выполнения танцевальных шагов. | 1 | 0 | 1 | 14.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 43 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами Подвижные игры, включающие игровые задания с использованием строевых команд. | 1 | 0 | 1 | 18.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 44 | Приземление после спрыгивания с горки матов. Упражнения на развитие гибкость. | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | 0 | 1 | 25.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 47 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Упражнения на растяжение. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 48 | Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 49 | Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры в кругу. | 1 | 0 | 1 | 08.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 50 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры в парах. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 51 | Строевые упражнения с лыжами в руках. Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 52 | Правила переноса лыж в движении к месту занятий.Т.Б. на уроках лыжной | 1 | 0 | 1 | 15.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 53 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 54 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах по учебному кругу.Урок-игра «Все на лыжи!». | 1 | 0 | 1 | 18.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 55 | Техника ступающего шага во время передвижения по тренировочному кругу. | 1 | 0 | 1 | 22.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 56 | Техника ступающего шага во время передвижения. Упражнения в равновесии на месте. | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 57 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Работа рук. | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 58 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом работа ног. | 1 | 0 | 1 | 29.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 59 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации по учебному кругу. | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 60 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации по дистанции. | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 61 | Упражнения в передвижении на лыжах. Повороты на месте. | 1 | 0 | 1 | 12.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 62 | Упражнения в передвижении на лыжах. Игра : "Самокат" | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. Самостоятельная работа . | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах дистанция 1 км.. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 19.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 65 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью до 1км. | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 66 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью 2 км. | 1 | 0 | 1 | 22.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 67 | Упражнения в передвижении с изменением скорости 1км. | 1 | 0 | 1 | 26.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 68 | Упражнения в передвижении с изменением скорости 2км. | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 69 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Правила ТБ. | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 70 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | 0 | 1 | 04.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 71 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 72 | Обучение способам организации игровых площадок. Подготовка инвентаря для игр. Подвижные игры, включающие элементы баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 73 | Обучение способам организации игровых площадок. Организация игры. Подбрасывание мяча. | 1 | 0 | 1 | 11.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 74 | Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча из разных исходных положений. Встречные эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 75 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча 1 кг на дальность. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 76 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» Комплекс упражнений на месте. | 1 | 0 | 1 | 25.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 77 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» Комплекс упражнений в движении. | 1 | 0 | 1 | 27.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 78 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр " Не попади в болото" | 1 | 0 | 1 | 28.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 79 | Разучивание подвижной игры «Не оступись». Упражнения на развитие координации. | 1 | 0 | 1 | 01.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 80 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» Упражнения на развитие быстроты. | 1 | 0 | 1 | 03.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 81 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр «Бросай – поймай» | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 82 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 1 | 0 | 1 | 08.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 83 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Игровые задания с использованием упражнений для развития ловкости с волейбольным мячом. | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 84 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 85 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | 15.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 86 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | 0 | 1 | 17.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 87 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 | 18.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 88 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Знакомство с контрольными испытаниями. | 1 | 0 | 1 | 22.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 89 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Требования к участникам. | 1 | 0 | 1 | 24.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м . Подвижные игры на развитие быстроты. | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры: эстафетный бег. | 1 | 0 | 1 | 29.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 92 | Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 06.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 93 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры " Колдунчики" | 1 | 0 | 1 | 08.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 94 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры " Салки с мячом" | 1 | 0 | 1 | 13.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 95 | Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 15.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 96 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры:" Третий лишний" | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 97 | Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры:" Займи свое место" | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры для разогрева. | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры. Имитационные упражнения на суше. | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 99 |  | |

**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. Беговая подготовка: беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | 04.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр. Упражнения общеразвивающей направленности развитие силовых способностей: развитие координации. Подвижные игры на материале л/атлетики с бегом:» Самый быстрый, Лиса и куры». | 1 | 0 | 1 | 06.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 3 | Современные Олимпийские игры. Беговые упражнения- бег прыжками. Развитие скоростных способностей. | 1 | 0 | 1 | 07.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 4 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговая подготовка - бег с ускорением до 30м. Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | 11.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 5 | Ходьба на гимнастической скамейке с изменением направления | 1 | 0 | 1 | 13.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 6 | Сложно координированные беговые упражнения по кругу. Организующие команды и приемы.Развитие силовых способностей. Бег с ускорением до 30м. | 1 | 0 | 1 | 14.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 7 | Сложно координированные беговые упражнения с обеганием предметов. | 1 | 0 | 1 | 18.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 8 | Бег с поворотами и изменением направлений. *Тестирование в беге на 30м* | 1 | 0 | 1 | 20.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 9 | Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижные игры на материале л/атлетики с бегом:» Самый быстрый, Лиса и куры». | 1 | 0 | 1 | 21.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 10 | Челночный бег 3\*10м. Эстафеты с передачей эстафетной палочки | 1 | 0 | 1 | 25.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты*. Тестирование в беге 3Х10м- контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 27.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 12 | *Метание малого мяча в цель по правилам соревнований.* Упражнения общеразвивающей направленности развитие быстроты. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 13 | Сложно координированные прыжковые упражнения толчком одной и двумя ногами с места. Правила ТБ . «Прыжки в длину с места по правилам соревнований.» Упражнения общеразвивающей напрвленности развитие быстроты | 1 | 0 | 1 | 02.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 14 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Беговые упражнения и прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 | 04.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами- тестирование*. Эстафеты. Упражнения общеразвивающей направленности: развитие силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 16 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок от груди в кольцо.( волейбольным мячом). Правила ТБ на спортивных играх. *Тестирование -6 минутный бег* | 1 | 0 | 1 | 09.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 17 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок снизу в кольцо. Подвижная игра « Гонка мячей по кругу» Организация и проведение подвижных игр в залах.» Упражнения на развитие внимания. Упражнения « Школа мяча» | 1 | 0 | 1 | 11.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 18 | Игры с приемами баскетбола. Подвижные игры на материале баскетбола: «Передал – садись», «Точно в цель». | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 19 | Игры с приемами баскетбола. Ведение мяча шагом и бегом. *Ведение мяча на месте – контроль техники* | 1 | 0 | 1 | 16.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 20 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Специальные передвижения без мяча. Игра на материале баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 21 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. *Передачи мяча на месте- контроль техники* | 1 | 0 | 1 | 19.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 22 | Прием «волна» в баскетболе. Подвижные игры на материале баскетбола: «Передал – садись», Упражнения для развития координации движений | 1 | 0 | 1 | 23.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 23 | Прием «волна» в баскетболе. Подвижные игры на материале баскетбола: «Точно в цель». | 1 | 0 | 1 | 25.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 24 | Быстрота как физическое качество. Характеристика быстроты: бег из разных исходных положений с поворотами, челночный бег | 1 | 0 | 1 | 26.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 25 | Физическое развитие. Самостоятельное измерение показателей физического развития: рост, вес, показатели осанки, свода стопы. Сравнивают с эталоном. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 06.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 26 | Физические качества. Представление о физическом качествах и их измерении. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 08.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 27 | Утренняя зарядка .Комплекс упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 28 | Составление комплекса утренней зарядки. Комплекс специальных дыхательных упражнений для снятия усталости. .Подвижная игра: «Глаза в глаза» Акробатические упражнения: кувырок боком. | 1 | 0 | 1 | 13.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 29 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Правильная и неправильная осанка Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра: « Точный расчет» | 1 | 0 | 1 | 15.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 30 | Гимнастическая разминка. Комплексы корригирующей гимнастики для свода стопы. Подвижная игра: « Подскоки». Акробатические упражнения: стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 31 | Строевые упражнения и команды. Повороты направо и налево, на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному. с равномерной скоростью .*Кувырок боком – контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 20.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 32 | Строевые упражнения и команды. Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | 22.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры на материале гимнастики: «Горячая картошка» | 1 | 0 | 1 | 23.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 34 | *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье -тестирование.* Подвижные игры . | 1 | 0 | 1 | 27.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 35 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. *Стойка на лопатках – контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 29.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 36 | Танцевальные гимнастические движения. Приставные шаги, шаги галопа в колонне. Упражнения общеразвивающей направленности развитие на гибкость с повышенной амплитудой движений.. | 1 | 0 | 1 | 30.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 37 | Танцевальные гимнастические движения. Элементы народных танцев в парах. | 1 | 0 | 1 | 04.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 38 | Упражнения с гимнастическим мячом. *Кувырок вперед- контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 06.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 39 | Ходьба на гимнастической скамейке с изменением скорости. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. на развитие силовых способностей. *Акробатическая комбинация- контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 07.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 40 | Упражнения с гимнастическим мячом. Снарядная гимнастика: упражнения на низкой гимнастической перекладине в висах. Опорный прыжок*.* | 1 | 0 | 1 | 11.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 41 | Упражнения на формирование осанки. Гимнастические упражнения прикладного характера: полоса препятствий с элементами лазания переползания, перелезания. | 1 | 0 | 1 | 13.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.- тестирование.*  Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 14.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 43 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах поочередно. | 1 | 0 | 1 | 18.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 44 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах на месте. *Опорный прыжок- вскок у упор на колени.* | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 45 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для мышц туловища: упражнения для плечевого пояса. Подвижная игра: «Перетяни» | 1 | 0 | 1 | 21.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 46 | Комплекс упражнений для развития мышц туловища: упражнений для развития мышц спины. Игра « Бой петухов» | 1 | 0 | 1 | 25.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 47 | Развитие координации движений. Гимнастические упражнения прикладного характера: полоса препятствий с элементами лазания переползания, перелезания. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 48 | Развитие координации движений и способы ее измерения. Прикладная гимнастика**:** *Простейшая полоса препятствий– контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 49 | Закаливание организма. Комплекс упражнений для мышц туловища: упражнения для развития мышц пресса. Игра в парах: « Силачи» | 1 | 0 | 1 | 08.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 50 | Дневник наблюдений по физической культуре. Комплекс упражнений для развития мышц ног. Игра сидя: « Потешный футбол» | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 51 | Гибкость как физическое качество. Упражнения общеразвивающей направленности; на гибкость. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 52 | Выносливость как физическое качество. Упражнения общеразвивающей направленности: на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | 15.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 53 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Организующие команды с лыжами. Основы передвижения на лыжах. Упражнения общеразвивающей направленности: развитие координации | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 54 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий | 1 | 0 | 1 | 18.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 55 | Спуск с горы в основной стойке. Передвижение скользящим шагом в облегченных условиях. Эстафеты без палок. | 1 | 0 | 1 | 22.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 56 | Спуск с горы в основной стойке. Поворот переступанием на месте. Игры на материале лыжной подготовки: « Художник*». Ступающий шаг с палками - контроль* | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 57 | Подъем лесенкой. Подьем и спуск: под уклон в основной стойке. Игра на материале лыжной подготовки «Не задень». | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 58 | Подъем лесенкой. Подьем: в небольшие склоны « лесенкой» *Поворот переступанием на месте – контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 29.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 59 | Спуски и подъёмы на лыжах. Упражнения общеразвивающей направленности развитие координации. Подвижные игра на материале лыжной подготовки: « Самокат» | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 60 | Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение: падением на бок. Игры на склоне: « Смелее с горки» | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 61 | Торможение лыжными палками. Технические действия на лыжах. Подьемы и спуски. *Подъем в гору лесенкой – контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 05.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 62 | Торможение лыжными палками. Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы Соревнование в эстафетном беге по кругу. | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 63 | Торможение падением на бок. Игры на склоне на материале лыжной подготовки: « Подними предмет, Спуск с поворотом». *Скользящий шаг с палками – контроль техники* | 1 | 0 | 1 | 08.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 64 | Торможение падением на бок. Дыхательная система организма и особенности дыхания в морозную погоду | 1 | 0 | 1 | 12.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Эстафеты. « Снежный биатлон» . | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. *Тестирование в беге на лыжах 1 км* | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 67 | Подвижные игры на развитие равновесия. Подвижные игры на лыжах – на склоне « Воротца» | 1 | 0 | 1 | 19.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 68 | Подвижные игры на развитие равновесия. «Самостоятельная организация подвижных игр в зимнее время года.» Подвижные игры в кругу. | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 69 | Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижные игры на материале волейбола. | 1 | 0 | 1 | 22.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 70 | Игры с приемами футбола: метко в цель ТБ при занятии футболом». Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | 26.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 71 | Игры с приемами футбола: метко в цель. Удар по неподвижному мячу и катящемуся с разбега. | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 72 | Футбольный бильярд. Игра в мини футбол по простейшим правилам. | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 73 | Футбольный бильярд. Простейшие правила игры в футбол. Остановка мяча | 1 | 0 | 1 | 04.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 74 | Гонка мячей. Игра в мини футбол по простейшим правилам. | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 75 | Слалом с мячом. Игра в мини – футбол. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 76 | Бросок ногой .Самостоятельная организация подвижных игр в зимнее время года.» Подвижные игры в кругу. | 1 | 0 | 1 | 11.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 77 | Развитие координационных способностей: эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-тестирование.* Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 25.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 80 | Броски мяча в неподвижную мишень. Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 27.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 81 | Броски мяча в неподвижную мишень. . Игры на материале л/ атлетики с прыжками на месте: « Удочка» | 1 | 0 | 1 | 28.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 82 | Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения: на месте и с продвижением вперед. Прыжки в высоту с бокового разбега способом « перешагивания». | 1 | 0 | 1 | 01.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 83 | Прыжковые упражнения. Техника прыжки в длину с места и с разбега. | 1 | 0 | 1 | 03.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 84 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Беговые упражнения: бег из разных ИП с изменяющейся направлением.. Игры на материале л/ атлетики: « Третий лишний». | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 85 | Прыжок в высоту с прямого разбега. *Прыжок в высоту с бокового разбега- контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 08.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 86 | Сила как физическое качество. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 6 мин. Игры на материале л/ атлетики: « Салки с мячом» | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 87 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 88 | Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 15.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 89 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры**.** *Метание теннисного мяча на дальность -тестирование.* | 1 | 0 | 1 | 17.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 90 | Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 18.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 91 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. *Поднимание туловища из положения лежа на спине* ***-****тестирование.* Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 22.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 92 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 | 24.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 93 | Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 94 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО *Бег на 30м. -тестированиие.* Эстафеты. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 4 мин.Подводящие упражнения технике высокого старта. | 1 | 0 | 1 | 29.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 95 | Освоение правил выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Равномерный бег с преодолением препятствий | 1 | 0 | 1 | 06.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 96 | Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. *Смешанное передвижение - тестирование.* | 1 | 0 | 1 | 08.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 97 | Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Игры на материале л/ атлетики: «Скакуны и прыгуны» | 1 | 0 | 1 | 13.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО*. Смешанное передвижение по пересеченной местности- тестирование****.*** Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 15.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 99 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Беговые упражнения: бег из разных ИП с изменяющейся направлением | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 100 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 101 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание-сухое. Подвижные игры. Правила личной гигиены на занятиях плаванием | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 102 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание- сухое..Имитационные упражнения для обучения плаванию кролем на груди и спине для ног. Игры у воды: « Не давай мяч водящему» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 |  | |

**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. Л/атлетики : « К своим флажкам», «Ребята по местам | 1 | 0 | 1 | 05.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2 | История появления современного спорта. Подвижные игры на материале л/атлетики с бегом:» Самый быстрый, Лиса и куры». | 1 | 0 | 1 | 07.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 3 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 | 12.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 4 | Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег прыжками и с ускорением. Бег на 30м по правилам соревнований. | 1 | 0 | 1 | 14.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 5 | Бег с ускорением на короткую дистанцию. Высокий старт с последующим ускорением. *Бег на 30м. -тестирование.* | 1 | 0 | 1 | 19.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТОЭстафеты | 1 | 0 | 1 | 21.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 7 | Челночный бег . 3х5м, 3х10 м | 1 | 0 | 1 | 26.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 8 | Челночный бег. Метание мяча в вертикальную цель | 1 | 0 | 1 | 28.09.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. Бег прыжками и с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 03.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО*. Челночный бег 3\*10м - тестирование.*. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 12 | Ведение баскетбольного мяча. Техника безопасности на уроке. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте. *Тестирование 6 минутный бег.* | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 13 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. Подвижные игры с мячом на точность движений. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 14 | Подвижные игры с приемами баскетбола. *Ловля и передачи мяча в парах от груди двумя руками на месте- контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 19.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 15 | Спортивная игра баскетбол. Комбинации из разученных ранее элементов баскетбола. Игра «Мяч капитану». | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 16 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Самостоятельное измерение показателей ЧСС. | 1 | 0 | 1 | 26.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 17 | Строевые команды и упражнения. Правила ТБ на занятиях гимнастикой | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 18 | Строевые команды и упражнения. Основы акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье- тестирование*. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 14.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 20 | Передвижения по гимнастической скамейке. Лазание и перелезание. Кувырок вперед. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 21 | Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии**.** *Кувырок вперед- контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 22 | Лазанье по канату. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе | 1 | 0 | 1 | 23.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 23 | Лазанье по канату. *Гимнастический мост – контроль техники* | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 24 | Ритмическая гимнастика. Прыжки вверх, вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик | 1 | 0 | 1 | 30.11.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 25 | Ритмическая гимнастика. *Акробатическая комбинация- контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. -юноши. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | 0 | 1 | 07.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 27 | *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. - тестирование.* Эстафеты с предметами. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 28 | Танцевальные упражнения из танца полька. Подвижные игры на основе гимнастики с основами акробатики | 1 | 0 | 1 | 14.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 29 | Танцевальные упражнения из танца полька. *Полоса препятствий - тестирование.* | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 30 | Прыжки через скакалку. Жонглирование малыми предметами. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 31 | Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии**.** *Кувырок вперед- контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 32 | Передвижения по гимнастической скамейке. *Перекатом назад в стойку на лопатах и обратно в упор присев – контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Правила ТБ на занятиях. | 1 | 0 | 1 | 09.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Подвижные игры на отработку скользящего шага без палок. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания на месте. *Скользящий шаг без палок-контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 16.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 36 | Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 18.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания. Попеременный двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | 23.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания в движении**.** *Поворотов на месте- контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении*. Попеременный двухшажный ход -контроль техники* | 1 | 0 | 1 | 30.01.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. *Спуск в основной стойке с палками -контроль техники.* | 1 | 0 | 1 | 01.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности | 1 | 0 | 1 | 06.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО*. Бег на лыжах 1 км.- тестирование*. Эстафеты с элементами техники лыжных ходов и горнолыжной техники. | 1 | 0 | 1 | 08.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 43 | Спортивная игра футбол. Правила ТБ. Остановка и передачи мяча. Техника ведения мяча. | 1 | 0 | 1 | 13.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 44 | Подвижные игры с приемами футбола. Подвижные игры, направленные на отработку ведения и передач в футболе | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 45 | Спортивная игра футбол. Техника ведения мяча по дуге и «змейкой» между стойками. *Остановка с мячом-контроль техники* | 1 | 0 | 1 | 20.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. *Поднимание туловища из положения лежа на спине-тестирование.* Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 22.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. *Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Подвижные игры. *Тестирование - девочки.* | 1 | 0 | 1 | 27.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 48 | Спортивная игра волейбол. Подбрасывание и ловля мяча. Встречные эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 49 | Спортивная игра волейбол. Правила игры. Передача мяча в волейболе. | 1 | 0 | 1 | 05.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 50 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Стойка волейболиста при приеме мяча. Имитация приема. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 51 | Прыжок в длину с разбега ( полет, приземление).Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 12.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 52 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 53 | Броски набивного мяча. Комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета. ТБ на уроках легкой атлетики | 1 | 0 | 1 | 26.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 54 | Броски набивного мяча. Прыжки к высоко подвешенным предметам***.*** *Броски набивного мяча из положения сидя-тестирование* | 1 | 0 | 1 | 28.03.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 55 | Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. | 1 | 0 | 1 | 02.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 56 | *Соревновательная деятельность в прыжках в высоту с разбега.* ». Старты из разных положений | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 57 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | 1 | 0 | 1 | 09.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г .Подвижные игры.*Метание теннисного мяча на дальность. Тестирование* | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 59 | Бег с ускорением на 60 м в парах наперегонки. | 1 | 0 | 1 | 16.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО**.** *Бег на 60м- тестирование. Э*стафеты. | 1 | 0 | 1 | 18.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Бег с поворотом на 180, по разметкам | 1 | 0 | 1 | 23.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. *Бег на 1000м -тестирование.* | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 63 | Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 | 30.04.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Игра. | 1 | 0 | 1 | 07.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. *Кросс на 2 км.* | 1 | 0 | 1 | 14.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 66 | Разучивание специальных плавательных упражнений. Плавание - сухое. Подвижные игры. Правила гигиены до и после плавания. | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | 0 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru  
 www.school.edu.ru