

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Управление Администрации по образованию и делам молодёжи Благовещенского района
МБОУ "Шимолинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Мо начальных классов



Катунина Т.Н.

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам директора по УВР



Тищенко Л.Ф.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Красницкая Г.А.

Приказ № 60

от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2721126)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2, 4 классов

с.Шимолино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

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

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.

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		3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	19		19	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		28	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	18		18	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Плавательная подготовка	0		0	https://resh.edu.ru/subject/9/ .
2.5	Подвижные и спортивные игры	21		21	https://resh.edu.ru/subject/9/ .
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		28	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Современные Олимпийские игры	1		1	06.09.2023	
4	Физическое развитие	1		1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Физические качества	1		1	12.09.2023	
6	Сила как физическое качество	1		1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Быстрота как физическое качество	1		1	15.09.2023	
8	Выносливость как физическое качество	1		1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Гибкость как физическое качество	1		1	20.09.2023	
10	Развитие координации движений	1		1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Развитие координации движений	1		1	26.09.2023	
12	Дневник наблюдений по	1		1		

	физической культуре				27.09.2023	
13	Закаливание организма	1		1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Утренняя зарядка	1		1	03.10.2023	
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	06.10.2023	
17	Строевые упражнения и команды	1		1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Строевые упражнения и команды	1		1	11.10.2023	
19	Прыжковые упражнения	1		1	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Прыжковые упражнения	1		1	17.10.2023	
21	Гимнастическая разминка	1		1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	20.10.2023	
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	24.10.2023	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	27.10.2023	
26	Упражнения с гимнастическим	1		1		

	мячом				07.11.2023	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Танцевальные гимнастические движения	1		1	10.11.2023	
29	Танцевальные гимнастические движения	1		1	14.11.2023	
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	17.11.2023	
32	Спуск с горы в основной стойке	1		1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Спуск с горы в основной стойке	1		1	22.11.2023	
34	Подъем лесенкой	1		1	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Подъем лесенкой	1		1	28.11.2023	
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	01.12.2023	
38	Торможение лыжными палками	1		1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Торможение лыжными палками	1		1	06.12.2023	

40	Торможение падением на бок	1		1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Торможение падением на бок	1		1	12.12.2023	
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	15.12.2023	
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	20.12.2023	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	26.12.2023	
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	29.12.2023	
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	10.01.2024	

52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	13.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	16.01.2024	
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	19.01.2024	
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Игры с приемами баскетбола	1		1	24.01.2024	
58	Игры с приемами баскетбола	1		1	26.01.2024	
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	31.01.2024	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	02.02.2024	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Прием «волна» в баскетболе	1		1	07.02.2024	
64	Прием «волна» в баскетболе	1		1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	13.02.2024	

66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	20.02.2024	
69	Футбольный бильярд	1		1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Футбольный бильярд	1		1	27.02.2024	
71	Бросок ногой	1		1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Бросок ногой	1		1	01.03.2024	
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	12.03.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	13.03.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	15.03.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	19.03.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	20.03.2024	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	22.03.2024	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	03.04.2024	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	05.04.2024	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	09.04.2024	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1		1	10.04.2024	

	км. Эстафеты					
85	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		1	12.04.2024	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	16.04.2024	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	17.04.2024	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	19.04.2024	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1		1	23.04.2024	

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	24.04.2024	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	26.04.2024	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	30.04.2024	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	03.05.2024	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	07.05.2024	
95	Освоение правил и техники	1		1		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры				10.05.2024	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	14.05.2024	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	15.05.2024	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	17.05.2024	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		1	21.05.2024	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		1	22.05.2024	
101-102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		1	24.05.2024	

	2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета	1		1	01.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета	1		1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1		1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие	1		1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

	скоростных способностей.					
5	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1		1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров».	1		1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1		1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1		1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Закаливание организма. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	1		1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 Ч 2 м) с	1		1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

	расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча.					
11	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 Ч 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча.	1		1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	1		1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?».	1		1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?».	1		1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Обучение опорному прыжку	1		1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Обучение опорному прыжку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

					11.10.2023	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты».	1		1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1		1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Игры «Кто обгонит», «Через	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.				10.11.2023	
29	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1		1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1		1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1		1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1		1	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Ловля и передача мяча в	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись».				29.11.2023	
37	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись».	1		1	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч – среднему».	1		1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч – среднему».	1		1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1		1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Ведение на месте правой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	(левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.				15.12.2023	
44	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1		1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1		1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Т/Б. Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Т/Б. Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Повороты переступанием в движении. Игра «Попади в	1		1	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ворота».					
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Игра «Попади в ворота».	1		1	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Скользкий шаг с палками. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Игра «Запрещённое движение».	1		1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Повороты переступанием в движении. Игра «Попади в ворота».	1		1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Скользкий шаг с палками. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Игра «Запрещённое движение».	1		1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски с пологого склона.	1		1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски с пологого склона.	1		1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Игра «Запрещённое движение».	1		1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

58	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Игра «Запрещённое движение».	1		1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	09.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Упражнения из игры волейбол	1		1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

70	Упражнения из игры волейбол	1		1	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Упражнения из игры баскетбол	1		1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Упражнения из игры баскетбол	1		1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Упражнения из игры футбол	1		1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Упражнения из игры футбол	1		1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1		1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО. Бег на 1000м					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	03.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	05.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	09.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	10.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
85	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		1	12.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		1	16.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	17.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	19.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	23.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	24.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	26.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	30.04.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	03.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	07.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	08.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	10.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	14.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	15.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	24.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

**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. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /

В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. —

(Школа России).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

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

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