

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Белокуриха

МБОУ "Белокурихинская СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Л.И. Шадринцева.

Протокол № 1 от « 25 »
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБОУ «БСОШ № 1»

Протокол № 7 от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ «БСОШ
№ 1»

Е.Н. Салтыкова

Приказ № 109 от « 28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 1051274)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Белокуриха 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.

В связи с отсутствием в МБОУ СОШ № 1 необходимой материально-технической базы для реализации модуля «Плавание» в 3-4 классах, данный модуль был заменен модулем «Кроссовая подготовка», что отражено в поурочном и тематическом планировании. Дополнительные часы по кроссовой подготовке позволят обучающимся более успешно выполнять нормативы ВФСК ГТО, а также окажут положительное влияние на развитие физического качества «выносливость».

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 – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012 – 127 с.
2. Физическая культура 1 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования.–М.: Просвещение, 2012.–112 с.
3. Физическая культура 2 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования.–М.: Просвещение, 2012.–128 с.
4. Физическая культура 3-4 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования.–М.: Просвещение, 2012.–160 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://edu.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

<https://uchi.ru/>

<https://infourok.ru>

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 разнообразным 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.

Кроссовая подготовка.

Техника бега на короткие и длинные дистанции. Техника бега по повороту. Низкий и высокий старт. Длительный бег в медленном темпе. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

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.

Кроссовая подготовка.

Техника бега на короткие и длинные дистанции. Техника бега по повороту. Низкий и высокий старт. Длительный бег в медленном темпе. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки	1	Учебник

	в режиме дня школьника		
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	18	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	https://www.gto.ru
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Учебник, интернет-рессы, https://resh.edu.ru/
1.2	Гигиена	1	Учебник, интернет-рессы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	Учебник, интернет-рессы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Учебник, интернет-рессы, https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Учебник, интернет-рессы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Учебник, интернет-рессы, https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	Учебник, интернет-рессы, https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	Учебник, интернет-рессы, https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	19	Учебник, интернет-рессы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		59	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://www.gto.ru
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
2.4	Кроссовая подготовка	12	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		66	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	https://www.gto.ru
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Учебник, интернет-ресрсы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	8	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
2.4	Кроссовая подготовка	8	интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		50	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	https://www.gto.ru
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	18.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
2	Что такое физическая культура	1	04.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
3	Современные физические упражнения	1	06.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	08.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	11.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
6	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	13.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	15.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	20.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	22.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
10	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Учимся гимнастическим	1	25.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

	упражнениям			
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	27.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	29.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	02.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	04.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	06.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	09.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	11.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	13.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	16.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	18.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	20.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	23.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
23	Разучивание прыжков в группировке	1	25.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	27.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
25	Модуль «Лыжная подготовка». Строевые упражнения с лыжами в руках	1	06.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	08.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	10.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	13.11.2023	Поле для свободного ввода1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	15.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	17.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	20.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	22.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	24.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	27.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	29.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
36	Техника передвижения скользящим	1	01.12.2023	Учебник, интернет-

	шагом в полной координации			ресурсы, https://resh.edu.ru/
37	Модуль «Легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега	1	04.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	06.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	08.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	11.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	13.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	15.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	18.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	20.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	22.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	25.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	27.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	29.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
49	Приземление после прыгивания с горки матов	1	10.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	12.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	15.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	17.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	19.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	22.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
55	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Считалки для подвижных игр	1	24.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	26.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	29.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	31.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	02.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	05.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
61	Самостоятельная организация и	1	07.02.2024	Учебник, интернет-

	проведение подвижных игр			ресурсы, https://resh.edu.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	09.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	12.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	14.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	16.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	26.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	19.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	21.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	28.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	01.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	23.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	04.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	06.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
74	Физическая подготовка. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	08.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	11.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	13.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	15.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	18.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	20.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	22.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	03.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	05.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

	ГТО. Плавание. Подвижные игры			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	08.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	10.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	12.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	15.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	17.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	19.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1	22.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

	игры			
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	24.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	26.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	29.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	10.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	15.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	18.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	20.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	22.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	24.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	27.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	01.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	04.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1	06.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
4	Физическое развитие	1	08.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
5	Физические качества	1	11.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
6	Сила как физическое качество	1	13.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
7	Быстрота как физическое качество	1	15.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
8	Выносливость как физическое качество	1	18.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы,

				https://resh.edu.ru/
9	Гибкость как физическое качество	1	20.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
10	Развитие координации движений	1	22.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
11	Развитие координации движений	1	27.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	29.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
13	Закаливание организма	1	02.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
14	Утренняя зарядка	1	04.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	06.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
16	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	09.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
17	Строевые упражнения и команды	1	11.10.2023	Учебник интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1	13.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы,

				https://resh.edu.ru/
19	Прыжковые упражнения	1	16.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
20	Прыжковые упражнения	1	18.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
21	Гимнастическая разминка	1	20.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	23.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	25.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	27.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	06.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	08.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	10.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
28	Танцевальные гимнастические	1	13.11.2023	Учебник, интернет-

	движения			ресурсы, https://resh.edu.ru/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	15.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
30	Модуль «Лыжная подготовка».Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	17.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	20.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
32	Спуск с горы в основной стойке	1	22.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
33	Спуск с горы в основной стойке	1	24.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
34	Подъем лесенкой	1	27.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
35	Подъем лесенкой	1	29.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	01.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	04.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
38	Торможение лыжными палками	1	06.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

39	Торможение лыжными палками	1	08.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
40	Торможение падением на бок	1	11.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
41	Торможение падением на бок	1	13.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	15.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	18.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	20.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	22.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	25.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	29.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	27.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

49	Модуль «Гимнастика с основами акробатики».Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	10.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	12.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	15.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
52	Модуль «Легкая атлетика». Бег с поворотами и изменением направлений	1	17.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	19.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	22.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	24.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
56	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	26.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
57	Игры с приемами баскетбола	1	29.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
58	Игры с приемами баскетбола	1	31.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы,

				https://resh.edu.ru/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	02.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	05.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	07.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	09.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
63	Прием «волна» в баскетболе	1	12.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
64	Прием «волна» в баскетболе	1	14.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	16.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	19.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	21.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	26.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

69	Футбольный бильярд	1	28.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
70	Футбольный бильярд	1	01.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
71	Бросок ногой	1	04.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
72	Бросок ногой	1	06.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	11.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	13.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
75	Физическая подготовка. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	15.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы https://resh.edu.ru/ ,
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	20.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
77	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	18.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	22.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	03.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	05.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	08.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	10.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	12.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	15.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
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	17.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
86	Освоение правил и техники	1	19.04.2024	Учебник, интернет-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			ресурсы, https://resh.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	22.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	24.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	26.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	29.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	06.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	08.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы,

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	10.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	13.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	15.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	17.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	20.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	21.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	23.05.2024	Поле для свободного ввода ¹

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	24.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	27.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	27.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1	04.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
2	История появления современного спорта	1	05.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
3	Виды физических упражнений	1	07.09.2023	Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	11.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1	12.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	14.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
7	Закаливание организма под душем	1	18.09.2023	Поле для свободного ввода1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	19.09.2023	Поле для свободного ввода1
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики». "Строевые команды и	1	21.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы,

	упражнения			https://resh.edu.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1	25.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
11	Лазанье по канату	1	26.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
12	Модуль "Гимнастика". Лазанье по канату	1	28.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	02.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	03.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	05.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	09.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
17	Прыжки через скакалку	1	10.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
18	Прыжки через скакалку	1	12.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1	16.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы,

				https://resh.edu.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1	17.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	19.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	23.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	24.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	26.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
25	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега	1	07.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
26	Прыжок в длину с разбега	1	06.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
27	Броски набивного мяча	1	09.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
28	Броски набивного мяча	1	13.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
29	Челночный бег	1	14.11.2023	Учебник, интернет-

				ресурсы, https://resh.edu.ru/
30	Челночный бег	1	16.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	20.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	21.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	23.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	27.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
35	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	28.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	30.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	04.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	05.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	07.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	11.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	12.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	14.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	18.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	19.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	21.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	25.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
47	Модуль «Кроссовая подготовка. Разучивание техники высокого старта.	1	26.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
48	Техника бега на короткие дистанции.	1	28.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
49	Техника бега на длинные дистанции.	1	09.01.2024	Учебник, интернет-

				ресурсы, https://resh.edu.ru/
50	Техника бега на длинные дистанции.	1	11.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
51	Бег по повороту.	1	15.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
52	Согласованная работа рук и ног при беге по повороту.	1	16.01.2024	Поле для свободного ввода1
53	Правильное дыхание при беге на длинные дистанции.	1	18.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
54	Длительный бег	1	22.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
55	Разучивание техники с низкого старта.	1	23.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
56	Эстафетный бег.	1	25.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
57	Длительный бег. Развитие выносливости.	1	29.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
58	Длительный бег. Развитие выносливости.	1	30.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
59	Модуль «Подвижные и спортивные	1	01.02.2024	Учебник, интернет-

	игры ». Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			ресурсы, https://resh.edu.ru/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	05.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
61	Спортивная игра баскетбол	1	06.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
62	Спортивная игра баскетбол	1	08.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	12.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	13.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	15.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	19.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
67	Спортивная игра волейбол	1	20.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
68	Спортивная игра волейбол	1	22.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	26.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	27.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
71	Спортивная игра футбол	1	29.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
72	Спортивная игра футбол	1	04.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	05.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	07.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	11.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
76	Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	12.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	14.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	18.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы,

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			https://resh.edu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	19.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	21.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	04.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	08.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	09.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	11.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
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	15.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
86	Освоение правил и техники	1	16.04.2024	Учебник, интернет-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			ресурсы, https://resh.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	18.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	22.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	23.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	25.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	29.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	30.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы,

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	02.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	06.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	07.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	13.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	14.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	16.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
99	Освоение правил и техники	1	20.05.2024	Учебник, интернет-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры			ресурсы, https://resh.edu.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	23.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	24.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	27.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Предупреждение травматизма.	1	07.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	08.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	14.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
4	Модуль "Легкая атлетика". Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	15.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
5	.Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	21.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
6	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в	1	29.09.2023	Учебник-интернет-

	длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.			ресурсы, https://resh.edu.ru/
7	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	28.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
8	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	22.09.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
9	Модуль «Спортивные игры с элементами футбола. Удары по катящемуся мячу с разбега в футбол	1	05.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
10	. Удары по катящемуся мячу с разбега в футбол	1	05.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
11	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе	1	06.10.2023	Учебник интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
12	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе	1	12.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
13	Модуль «Гимнастика с основами	1	13.10.2023	Учебник, интернет-

	акробатики». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на мест			ресурсы, https://resh.edu.ru/
14	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	19.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
15	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Танцевальные упражнения.	1	20.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Танцевальные упражнения.	1	26.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
17	Опорный прыжок.	1	27.10.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	09.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	10.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

	требований комплекса ГТО			
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	16.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
21	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	17.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
22	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	23.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы
23	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника низкого и высокого старта.	1	24.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
24	Техника бега на короткие дистанции.	1	30.11.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
25	Техника бега на длинные дистанции.	1	01.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
26	Техника бега по повороту.	1	07.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
27	Согласованная работа рук и ног при выполнении бега по повороту.	1	08.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы,

				https://resh.edu.ru/
28	Эстафетный бег.	1	15.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
29	Отработка техники передачи эстафетной палочки.	1	21.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
30	Длительный бег в медленном темпе.	1	22.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
31	Правильное дыхание при выполнении бега на длинные дистанции.	1	28.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
32	Длительный бег в среднем темпе. Развитие выносливости.	1	29.12.2023	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
33	Модуль "Лыжная подготовка". Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	11.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
34	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	12.01.2024	Учебник-интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	18.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	19.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
37	Передвижение одношажным	1	25.01.2024	Учебник, интернет-

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации			ресурсы, https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах.	1	26.01.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
39	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	01.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
40	. Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	02.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
41	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	08.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
42	Спуски на лыжах	1	09.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
43	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	15.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
44	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	16.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
45	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	22.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
46	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	29.02.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

47	Модуль «Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе	1	01.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
48	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе	1	07.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
49	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	14.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
50	.Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	15.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
51	.Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе	1	21.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
52	. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	22.03.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
53	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных	1	04.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

	технических приёмов в подаче мяча.			
54	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	05.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
55	.Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	11.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
56	Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	12.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
57	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	18.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
58	Физическая подготовка;освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	19.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
59	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	25.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
60	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	26.04.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/

	нормативных требований комплекса ГТО			
61	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	06.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
62	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	13.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	15.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
64	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	17.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
65	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	20.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
66	Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	22.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
67	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	24.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы,

				https://resh.edu.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	27.05.2024	Учебник, интернет-ресурсы, https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Лист корректировки рабочей программы

Класс

Предмет

№ урока	Тема попоурочному планированию	План, ч	Факт, ч	Способ корректировки