

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение.

"Средняя общеобразовательная школа №6"

г.Альметьевск РТ



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 3FD4C30027B0A3A24DE57B93F7E00904

Владелец: Хазиева Елена Константиновна

Действителен с 20.06.2023 до 20.09.2024

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Муртазина Р.Р.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Волкова Н.Ф.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Хазиева Е.К.
Приказ № 209 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1620301)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Альметьевск 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну

ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прирост их показателей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знание о физической культуры	2	0	0	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://urok.1c.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://urok.1c.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://urok.1c.ru/
2.2	Лыжная подготовка	8	0	8	https://urok.1c.ru/
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	https://urok.1c.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	0	13	https://urok.1c.ru/

Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	15	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	60	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/?ysclid=ln dhld5npc220429123
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://urok.1c.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	13	https://urok.1c.ru/
2.2	Лыжная подготовка	9	0	9	https://urok.1c.ru/
2.3	Легкая атлетика	13	0	13	https://urok.1c.ru/
2.4	Подвижные игры	10	0	10	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	13	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://urok.1c.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://urok.1c.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://urok.1c.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://urok.1c.ru/
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	https://urok.1c.ru/

2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://urok.1c.ru/
2.4	Плавательная подготовка	3	0	3	https://urok.1c.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	11	0	11	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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			https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://urok.1c.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://urok.1c.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			https://urok.1c.ru/

2.2	Легкая атлетика	9			https://urok.1c.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10			https://urok.1c.ru/
2.4	Плавательная подготовка	3			https://urok.1c.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	9			https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			https://urok.1c.ru/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс ег о	Контр ольны е работы	Практи ческие работы		
1	Что такое физическ ая культура	1	0	0	05.09 .2023	https://ya.ru/images/search?text=Что+такое+физическая+культура+ССЫЛКА_pos=3_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Fcf3.ppt-online.org%2Ffiles3%2Fslide%2F0%2F0zTmDWRp3J8uCrYPfnk4MLAZihaNIH2eFowVx1%2Fslide-6.jpg_from=tabbar_lr=11121
2	Совреме нные физическ ие упражне ния	1	0	0	07.09 .2023	http://www.school.edu.ru/
3	Личная гигиена и гигиенич еские процедур ы	1	0	0	15.09 .2023	https://ya.ru/images/search?text=Личная+гигиена+и+гигиенические+процедуры_pos=1_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Fprorisuem.ru%2Ffoto%2F8643%2Flichnaia_gigiena_risunok_30.webp_from=tabbar_lr=11121
4	Режим дня и правила	1	0	0	13.09 .2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/

	его составле ния и соблюде ния					
5	Осанка человека. Упражне ния для осанки	1	0	0	20.09 .2023	https://ya.ru/images/search?text=Осанка+человека.+Упражнения+для+осанки pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fdanceon.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2%2F4%2F3%2F2434d01b5f0d6b62939dde3d7ba6d044.jpeg from=tabbar lr=11121
6	Комплек сы утренней зарядки и физкульт минуток в режиме дня школьни ка	1	0	0	22.09 .2023	https://ya.ru/images/search?text=Комплексы+утренней+зарядки+и+физкультминуток+в+режиме+дня+школьника pos=5 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fxn--80aahduajfrohbchd9ib4i.xn--plai%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F12%2F604192472dae2344db00d0ed5f9c318a.webp from=tabbar lr=11121
7	Правила поведени я на уроках физическ ой культуры	1	0	0	27.09 .2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/05/pravilam-povedeniya-i-tehnike-bezopasnosti-na-urokah
8	Исходны	1	0	0		https://ya.ru/images/search?text=Исходные+положения+в+физических+упражнениях

	е положен ия в физическ их упражне ниях				04.10 .2023	pos=8 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fhd.multiurok.ru%2F9%2Ff%2F2%2F9f25bd2bddd14ff07b5912382e897078e60f521%2Fforghanizatsiia-samostoiatel-noi-raboty-po-fizichieskoi-kul-turie-v-spo_10.png from=tabbar lr=11121
9	Учимся гимнасти ческим упражне ниям	1	0	0	06.10 .2023	https://www.google.ru/search?ie=UTF-8 q=Учимся%20гимнастическим%20упражнениям#
10	Акробат ические упражне ния, основны е техники	1	0	0	11.10 .2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/?ysclid=lna6xsydlo834559293
11	Строевы е упражне ния и организу ющие команды на уроках физическ	1	0	0	13.10 .2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/?ysclid=lna6yjb2b434670418

	ой культуры					
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/?ysclid=lna6yjb2b434670418
13	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	20.10.2023	https://multiurok.ru/blog/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-s-miachom.html?ysclid=lna72w1mwm654986718
14	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	25.10.2023	https://multiurok.ru/files/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-so-1.html?ysclid=lna73v9tec911970691
15	Гимнастические упражнения с палками	1	0	0	27.10.2023	http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/19872/62лб_1000984159_08.02.2021.pdf?sequence=1
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/?ysclid=lna75ut5fh878802743

17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	10.11 .2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=lna7786zd1457012650
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	15.11 .2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/01/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassov
19	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	17.11 .2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/09/09/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassa
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	21.11 .2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/?ysclid=lna7bo9sfz487585827
21	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	22.11 .2023	https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh

22	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	24.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/?ysclid=lna7eu0zt2759805167
23	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/?ysclid=lna7eu0zt2759805167
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	06.12.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/11/metodicheskaya-razrabotka-k-zanyatiyam-po-lyzhnoy
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/conspect/?ysclid=lna7hra8bh613312402
26	Имитационные упражнения техники	1	0	0	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/conspect/?ysclid=lna7ijpjin383482643

	передви жения на лыжах скользящ им шагом					
27	Имитаци онные упражне ния техники передви жения на лыжах скользящ им шагом	1	0	0	15.12 .2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/conspect/?ysclid=lna7ijpjin383482643
28	Техника передви жения скользящ им шагом в полной координа ции	1	0	0	20.12 .2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/?ysclid=lna7laswro107426101
29	Чем отличает ся ходьба	1	0	0	22.12 .2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/?ysclid=lna7m7dzqs610166603

	от бега					
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=lna7oztyw8361409418
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	29.12.2023	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-khodba-i-beg-v-kolonne-1-klasse.html?ysclid=lna7puhst9728390803
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1	0	0	29.12.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/22/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-hodba-i-beg-v

	разной скорость ю передви жения					
33	Обучени е равномер ному бегу в колонне по одному с разной скорость ю передви жения	1	0	0	10.01 .2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=lna7swhpcz40575220
34	Обучени е равномер ному бегу в колонне по одному в чередова нии с равномер	1	0	0	12.01 .2024	https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-khodba-i-beg-v-kolonne-1-klass.html?ysclid=lna7ukz34747357605

	ной ходьбой					
35	Правила выполне ния прыжка в длину с места	1	0	0	17.01 .2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/?ysclid=lna7vpfle781494433
36	Разучива ние одноврем енного отталкив ания двумя ногами	1	0	0	19.01 .2024	https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM_ysclid=lna82frv3p102388738
37	Обучени е прыжку в длину с места в полной координа ции	1	0	0	24.01 .2024	https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM_ysclid=lna82frv3p102388738
38	Разучива ние техники выполне ния прыжка в	1	0	0	26.01 .2024	https://video-preview.s3.yandex.net/QoqYtAAAAAA.mp4

	длину и в высоту с прямого разбега					
39	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	31.01.2024	https://video-preview.s3.yandex.net/QoqYtAAAAAA.mp4
40	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	02.02.2024	https://video-preview.s3.yandex.net/QoqYtAAAAAA.mp4
41	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/?ysclid=lna8m83skx688402941
42	Считалки для подвижных игр	1	0	0	09.02.2024	https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/presentacii/schitalki_dlja_pervogo_klassa?ysclid=lna8n7b4ib418960186
43	Разучивание игровых	1	0	0	14.02.2024	https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/e9d47ed749fdcaa34527a9b259d49703_vmaf-preview-10s-720.mp4

	действий и правил подвижных игр					
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/?ysclid=lna8qof4za414728566
45	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/conspect/?ysclid=lna8rqtr2700323313
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/?ysclid=lna8vkjrlv132763234
47	Разучивание	1	0	0	01.03	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/05/18/kartoteka-podvizhnyh-igr

	подвижной игры «Не попади в болото»				.2024	
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	06.03 .2024	http://www.eduportal44.ru/Nerehta/Ulybka/DocLib28/Подвижные%20игры%20и%20игровые%20упражнения%20на%20развитие%20быстроты.pdf?ID=6
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	08.03 .2024	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-detey-klassov-396792.html?ysclid=lna8zskwtg405226494
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	13.03 .2024	https://poisk-ru.ru/s30320t19.html
51	Разучивание	1	0	0	15.03	https://shkolaurenokarlinskaya-r73.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Podvizhnye_igry_1_2_kl.pdf

	подвижной игры «Кто больше соберет яблок»				.2024	
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	20.03.2024	https://infourok.ru/igri-dlya-dinamicheskikh-pauz-klass-1756144.html?ysclid=lna959dibc653633335
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	03.04.2024	https://infourok.ru/igra-pingvini-s-myachom-bashkirskaya-narodnaya-igra-vorobi-v-ogorode-1483783.html?ysclid=lna9ducni6551685819
54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	05.04.2024	https://infourok.ru/igra-pingvini-s-myachom-bashkirskaya-narodnaya-igra-vorobi-v-ogorode-1483783.html?ysclid=lna9emn3jv89172234
55	Основные	1	0	1		https://avatars.mds.yandex.net/i?id=a950db1067735064cf675128e91a21a3ee92f62e-

	е правила, ТБ на уроках, особенно сти проведен ия испытан ий (тестов) ВФСК ГТО				10.04 .2024	10414509-images-thumbs n=13
56	Освоени е правил и техники выполне ния норматив а комплекс а ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижн ые игры	1	0	1	12.04 .2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
57	Освоени	1	0	1		https://video-preview.s3.yandex.net/ugc/6279ca4d12a82a415ef994058b883fc3_vmaf-preview-10s-720.mp4

	е правил и техники выполне ния норматив а комплекс а ГТО. Смешанн ое передви жение. Подвижн ые игры				17.04 .2024	
58	Освоени е правил и техники выполне ния норматив а комплекс а ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижн ые игры	1	0	1	19.04 .2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=lna9czalrc524374696

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	01.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=lna9cdbz4k116990076
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок	1	0	1	03.05.2024	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a?ysclid=lna9bkrxeq201316753

	в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	08.05.2024	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a?ysclid=lna9bkrxeq201316753
64	Освоение правил и техники	1	0	1	10.05.2024	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f?ysclid=lna99yk82e920687226

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/?ysclid=lna96srhpr67748413

	Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/?ysclid=lna96srhpr67748413
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	1	22.05.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy

	ый бег 3*10м. Подвижн ые игры					
68	Пробное тестиров ание с соблюде нием правил и техники выполне ния испытан ий (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	24.05 .2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/09/test-gto-1-2-stupen-1-4-klassy
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ Е		68	0	15		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/
4	Физические качества	1	0	0	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
5	Сила как физическое качество	1	0	0	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/
6	Быстрота как физическое качество	1	0	0	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/
7	Выносливость	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/

	как физическое качество				26.09.2023	
8	Гибкость как физическое качество	1	0	0	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/
9	Развитие координации движений	1	0	0	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
10	Развитие координации движений	1	0	0	05.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Закаливание организма	1	0	0	12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
13	Утренняя зарядка	1	0	0	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/
14	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	19.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/
15	Правила поведения на	1	0	0	24.10.2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	уроках гимнастики и акробатики				023	
16	Строевые упражнения и команды	1	0	0	26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/
18	Прыжковые упражнения	1	0	0	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/
20	Гимнастическая разминка	1	0	0	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/conspect/
21	Ходьба на гимнастическом скамейке	1	0	0	21.11.2023	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/118538-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke
22	Ходьба на гимнастическом скамейке	1	0	0	23.11.2023	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/118538-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke
23	Упражнения с гимнастическим скакалкой	1	0	0	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/train/
24	Упражнения с	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/train/

	гимнастическо й скакалкой				30.11.2 023	
25	Упражнения с гимнастическ им мячом	1	0	0	05.12.2 023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/22/urok-dlya-2-klassa-uprazhneniya-s-myachami
26	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	07.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/
27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременны м ходом	1	0	0	12.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/
28	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	14.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/conspect/
29	Подъем лесенкой	1	0	0	19.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/
30	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	21.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/
31	Торможение лыжными палками	1	0	0	26.12.2 023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/
32	Торможение	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/

	падением на бок				28.12.2023	
33	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	18.01.2024	https://ypok.pf/library/osvoenie_navikov_prizhkov_razvitie_skorostno_sil_112408.html
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	23.01.2024	https://ypok.pf/library/osvoenie_navikov_prizhkov_razvitie_skorostno_sil_112408.html
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	25.01.2024	https://video-preview.s3.yandex.net/u7IQEwEAAAAA.mp4
39	Сложно координирована	1	0	0	30.01.2	https://videouroki.net/razrabotki/razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-khodba-po-gimnasticheskoy-skameyke.html

	нные передвижения ходьбой по гимнастическо й скамейке				024	
40	Сложно координирова нные передвижения ходьбой по гимнастическо й скамейке	1	0	0	01.01.2 024	https://videouroki.net/razrabotki/razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-khodba-po-gimnasticheskoy-skameyke.html
41	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	06.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/
42	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	08.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
43	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	13.02.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/

44	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	15.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
45	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
46	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	22.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	29.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/conspect/
49	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/conspect/
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	08.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/
51	Игры с приемами футбола:	1	0	0	12.03.2024	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/13390-podvizhnye-igry-s-jelementami-futbola

	метко в цель					
52	Бросок ногой	1	0	0	21.03.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/
53	Бросок ногой	1	0	0	02.04.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	04.04.2 024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	09.04.2 024	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	11.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=lnaiga3ym36451765
57	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	0	1	16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1	0	1	18.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/

	лыжах 1 км. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	23.04.2024	https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1	26.04.2024	https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html

	перекладине 90см. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье. Подвижные игры	1	0	1	30.04.2024	https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html?ysclid=lnaialv321427939030
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	02.05.2024	https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html?ysclid=lnaialv321427939030
63	Освоение	1	0	1		https://infourok.ru/urok-fizkultury-vo-2-klasse-po-propagande-fsk-

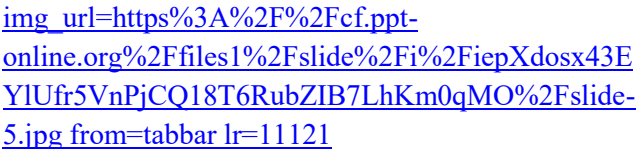
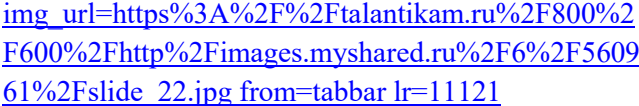
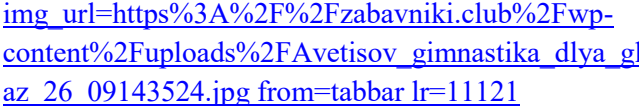
	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				07.05.2024	gto-5375762.html?ysclid=lnaidm1r4v215772685
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	09.05.2024	https://infourok.ru/urok-fizkultury-vo-2-klasse-po-propagande-fsk-gto-5375762.html?ysclid=lnaidm1r4v215772685
65	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	14.05.2024	https://infourok.ru/urok-fizkultury-vo-2-klasse-po-propagande-fsk-gto-5375762.html?ysclid=lnaidm1r4v215772685

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=lnaieuvgyz967529962
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	21.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=lnaihbbc7932988435
68	«Праздник ГТО».	1	0	1	23.05.2	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/482223-sportivnyj-prazdnik-gto-nash-vernyj-

	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				024	drug?ysclid=lnaiichj7h351181504
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	15		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История появления современного спорта	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
2	Виды физических упражнений	1	0	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	11.09.2023	https://ya.ru/images/search?text=Измерение+пульса+на+занятиях+физической+культурой+ССЫЛКА pos=15 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fprezentacii.org%2Fupload%2Fcloud%2F18%2F06%2F52285%2Fimages%2Fsreen5.jpg from=tabbar lr=11121
4	Дозировка	1	0	0	14.09.2023	https://ya.ru/images/search?text=Дозировка+физических+нагрузок+ССЫЛКА pos=9 rpt=simage

	физических нагрузок					img_url=https%3A%2F%2Fcf2.ppt-online.org%2Ffiles2%2Fslide%2Fq%2FQgokHFzWZOP0i8NrDmEf7ScYMXsTRCluhbVInw%2Fslide-24.jpg from=tabbar lr=11121
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	18.09.2023	https://ya.ru/images/search?text=Составление+индивидуального+графика+занятий+по+развитию+физических+качеств+ССЫЛКА pos=2 rpt=simage  img_url=https%3A%2F%2Fcf2.ppt-online.org%2Ffiles1%2Fslide%2Fi%2FiepXdosx43EYIUfr5VnPjCQ18T6RubZIB7LhKm0qMO%2Fslide-5.jpg from=tabbar lr=11121
6	Закаливание организма под душем	1	0	0	21.09.2023	https://ya.ru/images/search?text=Закаливание+организма+под+душем+ССЫЛКА pos=15 rpt=simage  img_url=https%3A%2F%2Ftalantikam.ru%2F800%2F600%2Fhttp%2Fimages.myshared.ru%2F6%2F560961%2Fslide_22.jpg from=tabbar lr=11121
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	25.09.2023	https://ya.ru/images/search?text=Дыхательная+и+зрительная+гимнастика+ССЫЛКА pos=10 rpt=simage  img_url=https%3A%2F%2Fzabavniki.club%2Fwp-content%2Fuploads%2FAvetisov_gimnastika_dlya_glaz_26_09143524.jpg from=tabbar lr=11121

8	Строевые команды и упражнения	1	0	0	27.09.2023	https://ya.ru/images/search?text=Строевые+команды+и+упражнения+ССЫЛКА_pos=0_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Fxn---7sbbmwdimhtcb5aabrd6w.xn--p1ai%2F800%2F600%2Fhttp%2F1.bp.blogspot.com%2F-OhhH5Ko7teo%2FYAVbsFBgT5I%2FAAAAAAAAlQ%2F94xAQYZ4Z3gGB-tSYSGjzR93fLN_1dvKACLcBGAsYHQ%2Fw1200-h630-p-k-no-nu%2F%2525D0%2525A1%2525D1%252582%2525D1%252580%2525D0%2525BE%2525D0%2525B5%2525D0%2525B2%2525D1%25258B%2525D0%2525B5.jpg_from=tabbar_lr=11121
9	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	02.10.2023	https://ya.ru/images/search?text=Передвижения+по+гимнастической+стенке+ССЫЛКА_pos=0_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Fcf3.ppt-online.org%2Ffiles3%2Fslide%2Fo%2Fo5UJeWFXM47mAbPsBK32jvGIwTqnDiput9gN08%2Fslide-2.jpg_from=tabbar_lr=11121
10	Прыжки через скакалку	1	0	0	04.10.2023	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=f8a2b4d7465ac05ef3eacbb7d00676e1c33aaf17-9028838-images-thumbs_n=13
11	Прыжки через скакалку	1	0	0	09.10.2023	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=f8a2b4d7465ac05ef3eacbb7d00676e1c33aaf17-9028838-images-thumbs_n=13
12	Ритмич	1	0	0	10.10.2023	https://ya.ru/images/search?text=Ритмическая+гимна

	еская гимнастика					стика+ДЛЯ+ДЕТЕЙ+ССЫЛКА pos=5 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fschoolgs.ru%2F800%2F600%2Fhttps%2Fds04.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F00d4%2F00198fcb-710c6cc6%2Fimg2.jpg from=tabbar lr=11121
13	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	16.10.2023	https://ya.ru/images/search?text=Прыжок+в+длину+ с+разбега+ССЫЛКА pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsun9- 61.userapi.com%2Ffc237231%2Fu482389103%2Fd11 %2F-3%2Fy_c5752a8f9e.jpg from=tabbar lr=11121
14	Броски набивного мяча	1	0	0	17.10.2023	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=9dade4233504d6 caa3a0e3515904d49-4526725-images-thumbs n=13
15	Челночный бег	1	0	0	23.10.2023	https://ya.ru/images/search?text=челночный+бег+3х 10+БЕГ pos=8 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fkarmelpilates.com%2Fwp- content%2Fuploads%2F5%2Fc%2F6%2F5c6ac7e5b0 905614df14b8a7fd21e39f.jpg from=tabbar lr=11121
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	24.10.2023	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=753fc6c0407449f dad268b044370f324bc75c353-9029997-images- thumbs n=13
17	Броски набивн	1	0	0	07.11.2023	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=9dade4233504d6 caa3a0e3515904d49-4526725-images-thumbs n=13

	ого мяча					
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	13.11.2023	https://ya.ru/images/search?text=Беговые+упражнения+с+координационной+сложностью+ССЫЛКА+pos=1+rpt=simage+img_url=https%3A%2F%2Fxn----8sbfklgalasckj6a.xn--p1ai%2F800%2F600%2Fhttps%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F1172%2F0010b341-c6eca9b1%2Fimg7.jpg+from=tabbar+lr=11121
19	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Равномерное передвижение на лыжах.	1	0	0	14.11.2023	https://ya.ru/images/search?text=Техника+безопасности+на+уроках+лыжная+подготовка.+Равномерное+передвижение+на+лыжах.+pos=4+rpt=simage+img_url=https%3A%2F%2Fsun9-10.userapi.com%2Fimg%2FVo51tB45bygfgjCB2fGTIcdGOjbkuHC2MWYU4A%2FWudsI06BWho.jpg%3Fsize%3D604x453%26quality%3D95%26sign%3Dcd479fb9b6f33a6c2194bdd2d35c6778%26c_uniq_tag%3DanionLGKOC80UjzebmH5wEeflnlIK4TW6aBn7YCKpP4%26type%3Dalbum+from=tabbar+lr=11121
20	Передвижение	1	0	0	20.11.2023	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=d4907dad06b49863c6582803f6be46b8c4711dcb-9099210-images-

	на лыжах одновременным двухшажным ходом					thumbs n=13
21	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	21.11.2023	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=d4907dad06b49863c6582803f6be46b8c4711dcb-9099210-images-thumbs n=13
22	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	27.11.2023	https://ya.ru/images/search?text=Повороты+на+лыжах+способом+переступания+на+месте+ССЫЛКА pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsun9-38.userapi.com%2Fimprf%2Fc841435%2Fv841435507%2F3ea18%2FJ-1VQYPn4Po.jpg%3Fsize%3D510x383%26quality%3D96%26sign%3D9fc3d37c835386b0110073329f8bd831%26type%3Dalbum from=tabbar lr=11121
23	Повороты на	1	0	0	28.11.2023	https://ya.ru/images/search?text=Повороты+на+лыжах+способом+переступания+на+месте+ССЫЛКА

	лыжах способ ом перест упания в движен ии					pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsun9-38.userapi.com%2Fimpf%2Fc841435%2Fv841435507%2F3ea18%2FJ-1VQYPn4Po.jpg%3Fsize%3D510x383%26quality%3D96%26sign%3D9fc3d37c835386b0110073329f8bd831%26type%3Dalbum from=tabbar lr=11121
24	Поворо ты на лыжах способ ом перест упания	1	0	0	04.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Повороты+на+лыжах+способом+переступания+на+месте+ССЫЛКА pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsun9-38.userapi.com%2Fimpf%2Fc841435%2Fv841435507%2F3ea18%2FJ-1VQYPn4Po.jpg%3Fsize%3D510x383%26quality%3D96%26sign%3D9fc3d37c835386b0110073329f8bd831%26type%3Dalbum from=tabbar lr=11121
25	Тормо жение на лыжах способ ом «плуг» при спуске с полого го склона	1	0	0	05.12.2023	<a href="https://ya.ru/images/search?text=Торможение+на+л
ыжах+способом+«плуг»+при+спуске+с+пологого
+склона+ССЫЛКА pos=2 rpt=simage
img_url=https%3A%2F%2Fsd.kopilkaurokov.ru%2F
uploads%2Fuser_file_547c38d5f1a3a%2Fimg_user_f
ile_547c38d5f1a3a_0_29.jpg from=tabbar lr=11121">https://ya.ru/images/search?text=Торможение+на+л ыжах+способом+«плуг»+при+спуске+с+пологого +склона+ССЫЛКА pos=2 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsd.kopilkaurokov.ru%2F uploads%2Fuser_file_547c38d5f1a3a%2Fimg_user_f ile_547c38d5f1a3a_0_29.jpg from=tabbar lr=11121
26	Тормо	1	0	0	11.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Торможение+на+л

	жение на лыжах способ ом «плуг» при спуске с полого го склона					ыжах+способом+«плуг»+при+спуске+с+пологого+склона+ССЫЛКА pos=2 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsd.kopilkaurokov.ru%2Fuploads%2Fuser_file_547c38d5f1a3a%2Fimg_user_file_547c38d5f1a3a_0_29.jpg from=tabbar lr=11121
27	Сколь жение с полого го склона с поворо тами и тормож ением	1	0	0	12.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Скольжение+с+пологого+склона+с+поворотами+и+торможением pos=6 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsun9-21.userapi.com%2Fimg%2FKFLWHSQnhAySqt_n3ORsomqx8XDt9nP7zmlalA%2Fih4Eu2n3gk0.jpg%3Fsize%3D320x240%26quality%3D96%26sign%3D88ffb1d18a922a446116260803131b85%26type%3Dalbum from=tabbar lr=11121
28	Сколь жение с полого го склона	1	0	0	18.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Скольжение+с+пологого+склона+с+поворотами+и+торможением pos=6 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsun9-21.userapi.com%2Fimg%2FKFLWHSQnhAySqt_n3ORsomqx8XDt9nP7zmlalA%2Fih4Eu2n3gk0.jpg%3Fsize%3D320x240%26quality%3D96%26sign%3D88ffb1d18a922a446116260803131b85%26type%3Dalbum from=tabbar lr=11121

	с поворотами и торможением					bum from=tabbar lr=11121
29	Правил а поведения в бассей не	1	0	0	19.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Правила+поведения+в+бассейне+ССЫЛКА pos=7 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsonko-mosreg.ru%2F800%2F600%2Fhttp%2Fdanceon.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F9%2Fe%2Fb%2F9ebaece622eac38b7e5b672da62ab1a.jpeg from=tabbar lr=11121
30	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	25.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Разучивание+специальных+плавательных+упражнений+ССЫЛКА pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Flookaside.fbsbx.com%2Flookaside%2Fcrawler%2Fmedia%2F%3Fmedia_id%3D2636719653280153 from=tabbar lr=11121
31	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и	1	0	0	26.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Упражнения+ознакомительного+плавания%3A+погружение+в+воду+и+всплывание pos=4 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fxn---7sbbmwdimhtcb5aabbrd6w.xn--plai%2F800%2F600%2Fhttp%2Fonly-game.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F5%2F0%2Fa%2F50a26fb6c87f7ff551719e9f9f52f215.jpeg from=tabbar lr=11121

	всплывание					
32	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	09.01.2024	https://ya.ru/images/search?text=Упражнения+в+плавании+кролем+на+груди+ССЫЛКА_pos=5_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Fstudme.org%2Fhtm%2Fimg%2F14%2F4184%2F35.png_from=tabbar_lr=11121
33	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0	15.01.2024	https://ya.ru/images/search?text=Упражнения+в+плавании+дельфином+ССЫЛКА_pos=7_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Falfagym.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F1%2Ff%2F5%2F1f54a1bed61fc106c0d3d8874df001f2.jpeg_from=tabbar_lr=11121
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	16.01.2024	https://ya.ru/images/search?text=Подвижные+игры+с+элементами+спортивных+игр%3A+парашютисты%2C+стрелки+ССЫЛКА_pos=2_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Fcdn.100sp.ru%2Fpictures%2F270312834_from=tabbar_lr=11121
35	Подви	1	0	0	22.01.2024	https://ya.ru/images/search?text=Подвижные+игры+

	жные игры с эlemen тами спорта вных игр.					с+элементами+спортивных+игр.+ССЫЛКА pos=7 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fgame.jofo.me%2Fdata% 2Fuserfiles%2F95%2Fimages%2Fi615843_img4.jpg from=tabbar lr=11121
36	Спорти вная игра баскетб ол	1	0	0	23.01.2024	https://ya.ru/images/search?p=2 text=Спортивная+игра+баскетбол+ДЛЯ+ДЕТЕЙ+ ССЫЛКА pos=14 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Frosspectr.ru%2Fwp- content%2Fuploads%2Ff%2Fd%2Fa%2Fdad5d405e 6385ec5a8af4c7692d0490.jpeg from=tabbar lr=11121
37	Спорти вная игра баскетб ол	1	0	0	29.01.2024	https://ya.ru/images/search?p=2 text=Спортивная+игра+баскетбол+ДЛЯ+ДЕТЕЙ+ ССЫЛКА pos=14 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Frosspectr.ru%2Fwp- content%2Fuploads%2Ff%2Fd%2Fa%2Fdad5d405e 6385ec5a8af4c7692d0490.jpeg from=tabbar lr=11121
38	Спорти вная игра баскетб ол	1	0	0	30.01.2024	https://ya.ru/images/search?p=2 text=Спортивная+игра+баскетбол+ДЛЯ+ДЕТЕЙ+ ССЫЛКА pos=14 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Frosspectr.ru%2Fwp- content%2Fuploads%2Ff%2Fd%2Fa%2Fdad5d405e 6385ec5a8af4c7692d0490.jpeg from=tabbar lr=11121
39	Ведени е баскетб ольног о мяча. Ловля	1	0	0	05.02.2024	https://ya.ru/images/search?text=Ведение+баскетбол ьного+мяча.+Ловля+и+передача+мяча+двумя+рук ами+ССЫЛКА pos=5 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fonly-game.ru%2Fwp- content%2Fuploads%2Fb%2F2%2F0%2Fb209a3f58c 89fd11f301e6637430bc31.jpeg from=tabbar lr=11121

	и переда ча мяча двумя руками					
40	Подви жные игры с приема ми баскетб ола	1	0	0	06.02.2024	https://ya.ru/images/search?text=Подвижные+игры+с+приемами+баскетбола+ССЫЛКА_pos=1_rpt=simage_img_url=http%3A%2F%2Fimages.myshared.ru%2F10%2F998488%2Fslide_7.jpg_from=tabbar_lr=11121
41	Подви жные игры с приема ми баскетб ола	1	0	0	12.02.2024	https://ya.ru/images/search?text=Подвижные+игры+с+приемами+баскетбола+ССЫЛКА_pos=6_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Fxn--2-7sbm4am4a.xn--p1ai%2F800%2F600%2Fhttp%2Fimages.myshared.ru%2F10%2F969309%2Fslide_13.jpg_from=tabbar_lr=11121
42	Спорти вная игра волейб ол	1	0	0	14.02.2024	https://ya.ru/images/search?p=1_text=Спортивная+игра+волейбол+ССЫЛКА_pos=13_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Froliki-magazin.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F%2F%2Fb%2Fffbb061c967941853b5b2fca5a8fcd2d.jpeg_from=tabbar_lr=11121
43	Спорти вная игра волейб	1	0	0	19.02.2024	https://ya.ru/images/search?p=2_text=Спортивная+игра+волейбол+ССЫЛКА_pos=32_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F

	ол					2F87%2F47%2Fecede7bba7bacad908c3717fefaf0d93e1.jpg from=tabbar lr=11121
44	Спортивная игра волейбол	1	0	0	20.02.2024	https://ya.ru/images/search?p=3text=Спортивная+игра+волейбол+ССЫЛКА pos=6rpt=simageimg_url=https%3A%2F%2Fshareslide.ru%2Fimg%2Fthumbs%2F36f5d996a892a509b873d2670b9f8c38-800x.jpg from=tabbar lr=11121
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	26.02.2024	https://ya.ru/images/search?text=Прямая+нижняя+подача%2C+приём+и+передача+мяча+снизу+двумя+руками+на+месте+и+в+движении+ССЫЛКА pos=18 rpt=simageimg_url=https%3A%2F%2Fsd.multiurok.ru%2Fhtml%2F2023%2F01%2F16%2Fs_63c4f020a76dd%2FphpMS4Ule_prilozhenie_k_otkrytomu_uroku-1_html_d9766ec9e8623482.png from=tabbar lr=11121
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча	1	0	0	27.02.2024	https://ya.ru/images/search?text=Прямая+нижняя+подача%2C+приём+и+передача+мяча+снизу+двумя+руками+на+месте+и+в+движении+ССЫЛКА pos=18 rpt=simageimg_url=https%3A%2F%2Fsd.multiurok.ru%2Fhtml%2F2023%2F01%2F16%2Fs_63c4f020a76dd%2FphpMS4Ule_prilozhenie_k_otkrytomu_uroku-1_html_d9766ec9e8623482.png from=tabbar

	снизу двумя руками на месте и в движен ии					lr=11121
47	Прямая нижняя подача, приём и переда ча мяча снизу двумя руками на месте и в движен ии	1	0	0	04.03.2024	https://ya.ru/images/search?text=прямая+нижняя+подача%2C+приём+и+передача+мяча+снизу+двумя+руками+на+месте+и+в+движении+ссылка+pos=23+rpt=simage+img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2Ff1%2F50%2F3acac84fae7bcbe74dab95a39b4ab9e899.jpg+from=tabbar+lr=11121
48	Спорти вная игра футбол	1	0	0	05.03.2024	https://ya.ru/images/search?text=спортивная+игра+футбол+правила+игры+pos=3+rpt=simage+img_url=https%3A%2F%2Fsun9-60.userapi.com%2Fimpf%2Fc626222%2Fv626222865%2F3f74a%2FhkUQyVhl1MY.jpg%3Fsize%3D604x453%26quality%3D96%26sign%3De28c7df6da13be4bd23c1a8d8cf352e5%26c_uniq_tag%3DeyfI9t-

						kLYi-vmzKArlGMoLxRVXr7Mpkrf3Yi9vYXHw%26type%3Dalbum from=tabbar lr=11121
49	Спортивная игра футбол	1	0	0	11.03.2024	https://ya.ru/images/search?text=спортивная+игра+футбол+правила+игры+УПРАЖНЕНИЯ+ pos=33 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsun9-26.userapi.com%2Fc853524%2Fv853524758%2F223a4b%2FKE8sdPO_Swo.jpg from=tabbar lr=11121
50	Спортивная игра футбол	1	0	0	12.03.2024	https://ya.ru/images/search?p=1 text=спортивная+игра+футбол+правила+игры+УПРАЖНЕНИЯ pos=15 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fzakupkiizkitaya.ru%2Fwpr-content%2Fuploads%2F4%2F2%2F6%2F4268dedef06d0260eff917d5446513a6.jpeg from=tabbar lr=11121
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	18.03.2024	https://ya.ru/images/search?p=3 text=Подвижные+игры+с+приемами+футбола+СБЛКА pos=5 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ftheslide.ru%2Fimg%2Fthumbs%2F1c2183a969a776f8c95c5ce77b9fc005-800x.jpg from=tabbar lr=11121
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	18.03.2024	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=cd98d36fc15ee77714384d1f7d47945d323beb4d-8710005-images-thumbs n=13
53	Правил	1	0	0	19.03.2024	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=9a60e30a521cdb6

	а выполн ения спорти вных нормат ивов 2- 3 ступен и					78b0976bed1073d5177e50c8f-9040073-images- thumbs n=13
54	Правил а ТБ на уроках. Сохран ение и укрепл ение здоров ья через ВФС ГТО	1	0	1	01.04.2024	<a href="https://ya.ru/images/search?text=Правила+ТБ+на+ур
оках.+Сохранение+и+укрепление+здоровья+через
+ВФС+ГТО+ССЫЛКА pos=3 rpt=simage
img_url=https%3A%2F%2Fscontent-hel3-
1.cdninstagram.com%2Fv%2Ft51.2885-
15%2Fe35%2F135581006_351296792990660_71177
85372719354903_n.jpg%3F_nc_ht%3Dscontent-
hel3-
1.cdninstagram.com%26_nc_cat%3D108%26_nc_ohc
%3D6jZmNFmiVwoAX8J3eCD%26tp%3D1%26oh
%3Dfffd7b1f1f7efb27ace1b041bfa0a974%26oe%3D
6021A4E4 from=tabbar lr=11121">https://ya.ru/images/search?text=Правила+ТБ+на+ур оках.+Сохранение+и+укрепление+здоровья+через +ВФС+ГТО+ССЫЛКА pos=3 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fscontent-hel3- 1.cdninstagram.com%2Fv%2Ft51.2885- 15%2Fe35%2F135581006_351296792990660_71177 85372719354903_n.jpg%3F_nc_ht%3Dscontent- hel3- 1.cdninstagram.com%26_nc_cat%3D108%26_nc_ohc %3D6jZmNFmiVwoAX8J3eCD%26tp%3D1%26oh %3Dfffd7b1f1f7efb27ace1b041bfa0a974%26oe%3D 6021A4E4 from=tabbar lr=11121
55	Освоен ие правил и техник и выполн	1	0	1	02.04.2024	<a href="https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+
и+техники+выполнения+норматива+комплекса+Г
ТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage
img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%
2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a
13d.jpg from=tabbar lr=11121">https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+ и+техники+выполнения+норматива+комплекса+Г ТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e% 2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a 13d.jpg from=tabbar lr=11121

	ения нормат ива компле кса ГТО. Бег на 30м. Эстафе ты					
56	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	08.04.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121
57	Освоен ие правил и	1	0	1	09.04.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121

	техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Кросс на 2 км. Подвод ящие упражн ения					13d.jpg from=tabbar lr=11121
58	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Бег на	1	0	1	15.04.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121

	лыжах 1 км. Эстафеты					
59	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание	1	0	1	16.04.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121

	ние рук в упоре лежа на полу. Эстафе ты					
60	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Подтяг ивание из виса лежа на низкой перекл адине 90см. Эстафе	1	0	1	22.04.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121

	ты					
61	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	23.04.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121
62	Освоение	1	0	1	29.04.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage

	правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Прыжо к в длину с места толчко м двумя ногами . Эстафе ты					img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121
63	Освоен ие правил и техник и выполн ения	1	0	1	30.04.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подни	1	0	1	08.05.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты_pos=11_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83f3fd77a32442e0a13d.jpg_from=tabbar_lr=11121

	мание тулови ща из положе ния лежа на спине. Подви жные игры					
65	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Подни мание тулови ща из положе ния	1	0	1	13.05.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121

	лежа на спине. Подви жные игры					
66	Освоен ие правил и техник и выполн ения нормат ива компле кса ГТО. Метани е теннис ного мяча, и метани е мяча весом 150г. Подви жные	1	0	1	14.05.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121

	игры					
67	Освоение правил и техник и выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	20.05.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением	1	0	1	21.05.2024	https://ya.ru/images/search?text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+норматива+комплекса+ГТО.+Бег+на+30м.+Эстафеты pos=11 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Ffs.znanio.ru%2Fd5af0e%2F79%2F92%2F86ef539499ee8b83fd77a32442e0a13d.jpg from=tabbar lr=11121

	правил и техник и выполн ения испыта ний (тестов) 2-3 ступен и					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	15		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	06.09.2023	http://library.uzdjsu.uz/files/pdf/История%20физической%20культуры%20и%20спорта.pdf
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	12.09.2023	https://www.litres.ru/book/aleksandr-leonidovic/samostoyatelnye-zanyatiya-studentov-po-obschey-fizich-66260848/?ysclid=ln99eyh9k360691200
4	Влияние занятий физичес	1	0	0	13.09.2023	https://zelva-crb.by/informatsiya/novosti/724-fizicheskaya-aktivnost-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka?ysclid=ln99fobhha885693683

	кой подготов кой на работу систем организ ма					
5	Оценка годовой динамик и показате лей физичес кого развития и физичес кой подготов ленност и	1	0	0	19.09.2023	https://ypok.pф/library/dinamika_pokazatelej_fizicheskogo_razvitiya_i_urovnya_220502.html?ysclid=ln99ggjhw263444419
6	Правила предупр ждения травм на уроках физичес кой	1	0	0	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/?ysclid=ln9985qpx887644088

	культур ы					
7	Оказани е первой помощи на занятиях физичес кой культур ы	1	0	0	27.09.2023	https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/11320.pdf
8	Упражне ния для профила ктики нарушен ия осанки и снижени я массы тела	1	0	0	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/?ysclid=ln99x8hat3292830495
9	Закалива ние organiz ма	1	0	0	04.10.2023	https://pedsov.ru/files/konferentsii/14/465.pdf?ysclid=ln99y3p2xf504237297
10	Закалива ние organiz ма	1	0	0	05.10.2023	https://pedsov.ru/files/konferentsii/14/465.pdf?ysclid=ln99y3p2xf504237297

11	Акробатическая комбинация	1	0	0	11.10.2023	https://multiurok.ru/files/kompleksy-akrobaticeskikh-kombinatsii-dlia-shkoln.html?ysclid=ln9a1dtx7i804939519
12	Акробатическая комбинация	1	0	0	12.10.2023	https://multiurok.ru/files/kompleksy-akrobaticeskikh-kombinatsii-dlia-shkoln.html?ysclid=ln9a1dtx7i804939519
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	18.10.2023	https://vk.com/wall-193398233_670?ysclid=ln9alvtk7r574538926
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	19.10.2023	https://vk.com/wall-193398233_670?ysclid=ln9alvtk7r574538926

	вания					
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	25.10.2023	https://studfile.net/preview/2491485/page:10/
16	Обучение опорному прыжку	1	0	0	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=ln9aomkn9l486500533
17	Обучение опорному прыжку	1	0	0	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=ln9aomkn9l486500533
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/?ysclid=ln9apm dsre657879648
19	Упражнения на гимнаст	1	0	0	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/?ysclid=ln9apm dsre657879648

	ической переклад ине					
20	Висы и упоры на низкой гимнаст ической переклад ине	1	0	0	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/?ysclid=ln9aqdfql6787865251
21	Танцева льные упражне ния «Летка- енка»	1	0	0	23.11.2023	https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/ve_sjolaja_tancevalnaja_razminka_letka_enka/319-1-0-56093?ysclid=ln9arpdi6x358299782
22	Танцева льные упражне ния «Летка- енка»	1	0	0	29.11.2023	https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/ve_sjolaja_tancevalnaja_razminka_letka_enka/319-1-0-56093?ysclid=ln9arpdi6x358299782
23	Упражне ния в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	06.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Упражнения+в+прыжках+в+высоту+c+разбега+ССЫЛКА_pos=1_rpt=simage_img_url=https%3A%2F%2Fonly-game.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F0%2F3%2Ffc%2F03c9e81207637bb980fa27b7450898b1.jpeg_from=tabbar_lr=11121
24	Упражне	1	0	0	07.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Упражнения+в+прыжках

	ния в прыжках в высоту с разбега					+в+высоту+с+разбега+ССЫЛКА pos=1 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fonly-game.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F0%2F3%2Ffc%2F03c9e81207637bb980fa27b7450898b1.jpeg from=tabbar lr=11121
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	13.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Упражнения+в+прыжках+в+высоту+с+разбега+ССЫЛКА pos=1 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fonly-game.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F0%2F3%2Ffc%2F03c9e81207637bb980fa27b7450898b1.jpeg from=tabbar lr=11121
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	14.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Упражнения+в+прыжках+в+высоту+с+разбега+ССЫЛКА pos=1 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fonly-game.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F0%2F3%2Ffc%2F03c9e81207637bb980fa27b7450898b1.jpeg from=tabbar lr=11121
27	Беговые упражнения	1	0	0	21.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Беговые+упражнения+ССЫЛКА pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fxn---8sbflgalasckj6a.xn--plai%2F800%2F600%2Fhttps%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F1172%2F0010b341-c6eca9b1%2Fimg7.jpg from=tabbar lr=11121
28	Беговые упражнения	1	0	0	21.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Беговые+упражнения+ССЫЛКА pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fxn---8sbflgalasckj6a.xn--plai%2F800%2F600%2Fhttps%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F1172%2F0010b341-c6eca9b1%2Fimg7.jpg from=tabbar lr=11121

29	Беговые упражнения	1	0	0	21.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Беговые+упражнения+ССЫЛКА pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fxn---8sbflgalasckj6a.xn--plai%2F800%2F600%2Fhttps%2Fds05.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F1172%2F0010b341-c6eca9b1%2Fimg7.jpg from=tabbar lr=11121
30	Беговые упражнения	1	0	0	20.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Упражнения+в+прыжках+в+высоту+с+разбега+ССЫЛКА pos=1 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fonly-game.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F0%2F3%2Fc%2F03c9e81207637bb980fa27b7450898b1.jpeg from=tabbar lr=11121
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	27.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Метание+малого+мяча+на+дальность+ССЫЛКА pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsun9-43.userapi.com%2Fc858124%2Fv858124529%2F1c99c3%2Foc3mFZKAeH0.jpg from=tabbar lr=11121
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	28.12.2023	https://ya.ru/images/search?text=Метание+малого+мяча+на+дальность+ССЫЛКА pos=0 rpt=simage img_url=https%3A%2F%2Fsun9-43.userapi.com%2Fc858124%2Fv858124529%2F1c99c3%2Foc3mFZKAeH0.jpg from=tabbar lr=11121
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	10.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/27/travmatizm-na-urokakh-lyzhnoy-podgotovke-i-na-katke
34	Передвижение на	1	0	0	11.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/20/kompleks-podvodyashchih-

	лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					uprazhneniy-dlya-ovladieniya
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	17.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/20/kompleks-podvodyashchih-uprazhneniy-dlya-ovladieniya
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	0	0	18.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/20/kompleks-podvodyashchih-uprazhneniy-dlya-ovladieniya

	ходом: подводя щие упражне ния					
37	Передви жение на лыжах одновре менным одноша жным ходом: подводя щие упражне ния	1	0	0	24.01.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/20/kompleks-podvodyashchih-uprazhneniy-dlya-ovladieniya
38	Имитаци онные упражне ния в передви жении на лыжах	1	0	0	25.01.2024	https://pandia.ru/text/78/265/11997.php?ysclid=ln9ak8jlzj355480979
39	Имитаци онные упражне ния в	1	0	0	31.01.2024	https://pandia.ru/text/78/265/11997.php?ysclid=ln9ak8jlzj355480979

	передви жения на лыжах					
40	Передви жение на лыжах одновре менным одноша жным ходом с небольш ого склона	1	0	0	01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/
41	Передви жение на лыжах одновре менным одноша жным ходом с небольш ого склона	1	0	0	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/
42	Передви жение на лыжах	1	0	0	08.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/

	одновременным одноша жным ходом с небольш ого склона					
43	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	14.02.2024	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/02/17/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-igry-na-oznakomlenie-so-0
44	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	15.02.2024	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/02/17/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-igry-na-oznakomlenie-so-0
45	Упражнения в плавании и способом кроль	1	0	0	21.02.2024	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/02/17/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-igry-na-oznakomlenie-so-0
46	Разучивание подвижной игры	1	0	0	22.02.2024	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-zaprieshchiennoie-dvizhieniie-variant-1.html?ysclid=ln99dyi5ih230419602

	«Запрещенное движение»					
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	28.02.2024	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-zaprieshchiennoie-dvizhieniie-variant-1.html?ysclid=ln99cmg92w464430150
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	29.02.2024	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/09/07/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	06.03.2024	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/09/07/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol
50	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	07.03.2024	https://multiurok.ru/files/basketbol-kompleks-uprazhnenii.html?ysclid=ln99j5dbi9728424837

	л					
51	Упражнения из игры баскетбола	1	0	0	13.03.2024	https://multiurok.ru/files/basketbol-kompleks-uprazhnenii.html?ysclid=ln99j5dbi9728424837
52	Упражнения из игры футбол	1	0	0	14.03.2024	https://multiurok.ru/index.php/files/igrovyie-uprazhneniia-futbolistov.html?ysclid=ln99k21qow211328122
53	Упражнения из игры футбол	1	0	0	20.03.2024	https://multiurok.ru/index.php/files/igrovyie-uprazhneniia-futbolistov.html?ysclid=ln99k21qow211328122
54	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	21.03.2024	https://cyberleninka.ru/article/n/obschestvennoe-zdorovie-zdorovyy-obraz-zhizni-gto?ysclid=ln99l4ke2w361947427
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	03.04.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/02/metodicheskie-rekomendatsii-po-vypolneniyu-vidov

	Бег на 30м. Эстафеты					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	04.04.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/02/metodicheskie-rekomendatsii-po-vypolneniyu-vidov
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	10.04.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/02/metodicheskie-rekomendatsii-po-vypolneniyu-vidov

	Бег на 1000м					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	11.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=ln99n9bx8w235683204
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	0	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=ln99n9bx8w235683204

	из положен ия стоя на гимнаст ической скамье. Подвиж ные игры					
60	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Наклон вперед из положен ия стоя на гимнаст ической скамье. Подвиж	1	0	1	18.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=ln99n9bx8w235683204

	ные игры					
61	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафет ы	1	0	1	24.04.2024	https://ya.ru/images/search?pos=1 from=tabbar img_url=https%3A%2F%2Ficcamp- krylya.ru%2F800%2F600%2Fhttp%2Fshidlovka- soh.narod.ru%2Fnew_news%2F0112gto.jpg text=Освоение+правил+и+техники+выполнения+нормат ива+комплекса+ГТО.+Прыжок+в+длину+с+места+толч ком+двумя+ногами.+Эстафеты+ссылка rpt=simage lr=11121
62	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек	1	0	1	25.04.2024	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b4 56d?ysclid=ln99rb97eo773942831

	са ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвиж ные игры					
63	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Поднима ние туловищ а из положен ия лежа на спине. Подвиж ные игры	1	0	1	02.05.2024	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedeb5cf1c1c018b4572?ysclid=ln99sdpn2r825431838

64	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Челночн ый бег 3*10 м. Эстафет ы	1	0	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=ln99tbd8nl960760578
65	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Плавани е 50м. Подвиж ные игры	1	0	1	15.05.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov

66	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Плавани е 50м. Подвиж ные игры	1	0	1	16.05.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov
67	Праздни к «Больши е гонки», посвяще нный ГТО и ЗОЖ, с соблюде нием правил и техники выполне ния	1	0	1	22.05.2024	http://октябрьскаяоош.рф/images/2023/Физк_1-4_1.pdf

	испытаний (тестов) 3 ступени					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	23.05.2024	http://октябрьскаяош.рф/images/2023/Физк_1-4_1.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	15		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральные рабочие программы учебных предметам

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://window.edu.ru>

<https://resh.edu.ru>

www.tulaschool.ru

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

<http://www.volley.ru>

Лист согласования к документу № 209 от 23.11.2023
Инициатор согласования: Хазиева Е.К. Директор
Согласование инициировано: 23.11.2023 08:39

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хазиева Е.К.		 Подписано 23.11.2023 - 08:39	-