

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»**  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

**РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:**  
на заседании методического совета  
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»  
протокол № 6 от 30.06.2023

**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом № 467-од от 15.08.2023  
директор школы

Ф. Ф. Исакова



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1578843)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов начального общего образования

Составитель: Комарков Андрей Сергеевич,  
учитель физической культуры

**Новоатъялово 2023**

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### **Тема 1. 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.

### **Тема 2. Способы самостоятельной деятельности.**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### **Тема 3. Оздоровительная физическая культура.**

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

### **Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (1 час).

#### ***Модуль «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.

#### ***Модуль «Лёгкая атлетика»***

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

#### ***Модуль «Лыжная подготовка»***

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

#### ***Модуль «Подвижные и спортивные игры»***

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### **Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### **Тема 1. Знания о физической культуре.**

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

### **Тема 2. 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.

### **Тема 3. Оздоровительная физическая культура.**

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

### **Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### ***Лыжная подготовка***

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

#### ***Лёгкая атлетика***

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

#### ***Подвижные игры***

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

### **Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

### **3 КЛАСС**

#### **Тема 1. Знания о физической культуре.**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### **Тема 2. 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.

#### **Тема 3. 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.

#### **Тема 4. 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.

### ***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.

### **Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

## **4 КЛАСС**

### **Тема 1. 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.

### **Тема 2. Способы самостоятельной деятельности.**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### **Тема 3. 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.

### **Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

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

### ***Модуль «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.

***Модуль «Лёгкая атлетика»***

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

***Модуль «Лыжная подготовка»***

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

***Модуль «Подвижные и спортивные игры»***

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.**

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. 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 и игровой подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                      | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                  |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                               | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу   |  | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Режим дня школьника  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу   |  | 1                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 1.2  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                           | 13               | 0                  | 13                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 7                | 0                  | 7                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 12               | 0                  | 12                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                | 22               | 0                  | 22                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|  |  |    |   |    |   |
|--|--|----|---|----|---|
| Итого по разделу   |  | 54 |   |    |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8  | 0 | 8  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> |
| Итого по разделу   |  | 8  |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 66 | 0 | 66 |   |



## 2 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                  |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Физическое развитие. Физические качества.   | 3                | 0                  | 3                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.2  | Дневник наблюдений по физической культуре.  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу   |   | 4                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики  | 14               | 0                  | 14                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.2  | Лыжная подготовка   | 8                | 0                  | 8                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.3  | Легкая атлетика   | 12               | 0                  | 12                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|  |  |    |   |    |   |
|--|--|----|---|----|---|
| 2.4  | Подвижные игры   | 20 | 0 | 20 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу   |  | 54 |   |    |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8  | 0 | 8  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| Итого по разделу   |  | 8  |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 0 | 68 |   |

### 3 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                  |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре   | 2                | 0                  | 2                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Виды физических упражнений, используемых на уроках                                     | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.2  | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры. | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Дыхательная и зрительная гимнастика  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 1.2  | Закаливание организма  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики   | 12               | 0                  | 12                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 12               | 0                  | 12                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|  |  |    |   |    |   |
|--|--|----|---|----|---|
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 10 | 0 | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 22 | 0 | 22 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу   |  | 56 |   |    |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0 | 6  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| Итого по разделу   |  | 6  |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 0 | 68 |   |

## 4 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Знания о физической культуре  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.2   | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.                   | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.3   | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.  | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Упражнения для профилактики нарушения осанки.   | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 1.2   | Закаливание организма   | 1                | 0                  | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |   |

| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
|--|--|----|---|----|---|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 10 | 0 | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 20 | 0 | 20 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 10 | 0 | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 14 | 0 | 14 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу   |  | 54 |   |    |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8  | 0 | 8  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| Итого по разделу   |  | 8  |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 0 | 68 |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы   |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
|          |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |   |
| 1        | Что такое физическая культура.<br>Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. | 1                | 0                     | 1                      | 05.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a> |
| 2        | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени.                 | 1                | 0                     | 1                      | 08.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/</a>               |
| 3        | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному.  | 1                | 0                     | 1                      | 12.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/</a>               |
| 4        | Прыжок в длину с места.<br>Подготовка комплекса ГТО.  | 1                | 0                     | 1                      | 15.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a> |
| 5        | Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки.  | 1                | 0                     | 1                      | 19.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a> |
| 6        | Метание малого мяча.<br>Подготовка комплекса ГТО.   | 1                | 0                     | 1                      | 22.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a>                           |
| 7        | Челночный бег 3х10. Бег с изменением направления.   | 1                | 0                     | 1                      | 26.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 8        | Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега.  | 1                | 0                     | 1                      | 29.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/</a>                           |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 9  | Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.   | 1 | 0 | 1 | 03.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/</a>                                   |
| 10 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.                                 | 1 | 0 | 1 | 06.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a>                                   |
| 11 | Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».   | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a>                                   |
| 12 | Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».                                       | 1 | 0 | 1 | 13.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a>                                   |
| 13 | Упражнения и игры на внимание. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».                 | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a>                                   |
| 14 | Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты».   | 1 | 0 | 1 | 20.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a>                                   |
| 15 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний».   | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a>                                   |
| 16 | История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени.                               | 1 | 0 | 1 | 27.10.2023 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf</a> |
| 17 | Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf</a> |
| 18 | Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения.                               | 1 | 0 | 1 | 10.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a>                                   |
| 19 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.                               | 1 | 0 | 1 | 14.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/</a>                                   |
| 20 | Исходные положения в физических упражнениях.   | 1 | 0 | 1 | 17.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>                                   |



|    |   |   |   |   |            |   |
|----|---|---|---|---|------------|---|
|    | Правила техники безопасности на уроках гимнастики.  |   |   |   |            |   |
| 21 | Основные исходные положения.  | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a> |
| 22 | Основные исходные положения.<br>Подводящие упражнения.<br>Характеристика подводящих упражнений. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a> |
| 23 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.                       | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a> |
| 24 | Строевые приёмы и упражнения.<br>Группировка. Перекаты в группировке.                           | 1 | 0 | 1 | 01.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a> |
| 25 | Гимнастические упражнения.<br>Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.               | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/</a> |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом.  | 1 | 0 | 1 | 08.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой.  | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a> |
| 28 | Гимнастические прыжки.<br>Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».         | 1 | 0 | 1 | 15.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 29 | Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».  | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/</a> |

|    |   |   |   |   |            |   |
|----|---|---|---|---|------------|---|
| 30 | Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».               | 1 | 0 | 1 | 22.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/</a> |
| 31 | Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас».                                | 1 | 0 | 1 | 25.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/</a> |
| 32 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.                                      | 1 | 0 | 1 | 29.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a> |
| 33 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.  | 1 | 0 | 1 | 09.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/</a> |
| 34 | Акробатические упражнения. Прыжки.  | 1 | 0 | 1 | 12.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/</a> |
| 35 | Акробатические комбинации.  | 1 | 0 | 1 | 16.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/</a> |
| 36 | Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты.                                    | 1 | 0 | 1 | 19.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 37 | Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 38 | Передвижение на лыжах ступающим шагом.  | 1 | 0 | 1 | 26.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 39 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.             | 1 | 0 | 1 | 30.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 40 | Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.   | 1 | 0 | 1 | 02.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/</a> |
| 41 | Передвижение попеременным двушажным ходом с палками.   | 1 | 0 | 1 | 06.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 42 | Передвижение попеременным двушажным ходом с палками.   | 1 | 0 | 1 | 09.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 43 | Прохождение дистанции 1 км попеременным двушажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области.  | 1 | 0 | 1 | 13.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 44 | Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг».   | 1 | 0 | 1 | 16.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a> |
| 45 | Подвижные игры на лыжах «Сильнее толкнись», «Вызов номеров».   | 1 | 0 | 1 | 27.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a> |
| 46 | Подвижные игры на лыжах «Обгон», «С горки на горку».   | 1 | 0 | 1 | 01.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/</a> |
| 47 | Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону. | 1 | 0 | 1 | 05.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/</a> |
| 48 | Прохождение на скорость дистанции 1 км. Техника подъемов и спусков.  | 1 | 0 | 1 | 12.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/</a> |
| 49 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге.  | 1 | 0 | 1 | 15.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a> |

|    |   |   |   |   |            |   |
|----|---|---|---|---|------------|---|
| 50 | Высокий старт. Бег с ускорением.  | 1 | 0 | 1 | 19.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a> |
| 51 | Прыжок в длину с места.   | 1 | 0 | 1 | 22.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a> |
| 52 | Прыжок в длину с прямого разбега.   | 1 | 0 | 1 | 02.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a> |
| 53 | Метание малого мяча.  | 1 | 0 | 1 | 05.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a> |
| 54 | Челночный бег 4х9. Эстафеты.  | 1 | 0 | 1 | 09.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a> |
| 55 | Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр.                        | 1 | 0 | 1 | 12.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a> |
| 56 | Подвижная игра «Белые медведи». Игра «Перебежка с предметами».            | 1 | 0 | 1 | 16.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a> |
| 57 | Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой».                                 | 1 | 0 | 1 | 19.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a> |
| 58 | Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву»             | 1 | 0 | 1 | 23.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a> |
| 59 | Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки».                       | 1 | 0 | 1 | 26.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a> |
| 60 | Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.                               | 1 | 0 | 1 | 30.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a> |
| 61 | Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета. | 1 | 0 | 1 | 03.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/</a> |

|                                     |   |    |   |    |            |   |
|-------------------------------------|---|----|---|----|------------|---|
| 62                                  | Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета.   | 1  | 0 | 1  | 07.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a> |
| 63                                  | Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай».                              | 1  | 0 | 1  | 10.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/</a> |
| 64                                  | Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками.                                      | 1  | 0 | 1  | 14.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a> |
| 65                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1  | 0 | 1  | 17.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a> |
| 66                                  | Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1  | 0 | 1  | 21.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 66 | 0 | 66 |            |   |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы   |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |   |
| 1        | Физическое развитие<br>Физические качества. Правила<br>поведения и техника<br>безопасности на уроках<br>физической культуры. | 1                | 0                     | 1                      | 06.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a> |
| 2        | Дневник наблюдений по<br>физической культуре.  | 1                | 0                     | 1                      | 07.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a> |
| 3        | Правила поведения и техника<br>безопасности на уроках<br>гимнастики и акробатики.<br>Гимнастическая разминка.                | 1                | 0                     | 1                      | 13.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 4        | Строевые упражнения и<br>команды   | 1                | 0                     | 1                      | 14.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/</a> |
| 5        | Правила поведения и техника<br>безопасности на занятиях<br>лёгкой атлетикой.   | 1                | 0                     | 1                      | 20.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/</a> |
| 6        | Броски мяча в неподвижную<br>мишень. Метание на дальность.   | 1                | 0                     | 1                      | 21.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/</a> |
| 7        | Сложно координированные<br>прыжковые упражнения.   | 1                | 0                     | 1                      | 27.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 8        | Прыжок в высоту с прямого<br>разбега.  | 1                | 0                     | 1                      | 28.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 9  | Челночный бег 3X10.  | 1 | 0 | 1 | 04.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/</a> |
| 10 | Прыжок в длину с места.  | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 11 | Подвижные игры с бегом, прыжками.  | 1 | 0 | 1 | 11.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 12 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                                  | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 13 | Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.                                  | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 14 | Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета. | 1 | 0 | 1 | 19.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 15 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.                        | 1 | 0 | 1 | 25.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 16 | Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.                          | 1 | 0 | 1 | 26.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 17 | Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.                  | 1 | 0 | 1 | 08.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 18 | Развитие основных физических качеств средствами волейбола.                   | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 19 | Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.  | 1 | 0 | 1 | 15.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a> |
| 20 | Закаливание организма<br>Утренняя зарядка.                                   | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/</a> |

|    |   |   |   |   |            |   |
|----|---|---|---|---|------------|---|
| 21 | Строевые упражнения и команды.  | 1 | 0 | 1 | 22.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/</a> |
| 22 | Упражнения с гимнастической скакалкой.  | 1 | 0 | 1 | 23.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/</a> |
| 23 | Передвижения по гимнастической скамейке.  | 1 | 0 | 1 | 29.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 24 | Передвижения по гимнастической скамейке.  | 1 | 0 | 1 | 30.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 25 | Лазания. Ползание. Перелазание.   | 1 | 0 | 1 | 06.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/</a> |
| 26 | Лазания. Ползание. Перелазание.   | 1 | 0 | 1 | 07.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/</a> |
| 27 | Подвижные игры с элементами игры волейбола.   | 1 | 0 | 1 | 13.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 28 | Подвижные игры с элементами игры волейбола.   | 1 | 0 | 1 | 14.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 29 | Подвижные игры с элементами игры волейбола.   | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 30 | Подвижная игра «Перестрелка».   | 1 | 0 | 1 | 21.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 31 | Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО.                                      | 1 | 0 | 1 | 27.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/</a> |
| 32 | Челночный бег 3X10. Подготовка комплекса ГТО.                                       | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/</a> |
| 33 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/</a> |



|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 34 | Упражнения с гимнастическим мячом.   | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 35 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.                   | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 36 | Простейшая полоса препятствий.   | 1 | 0 | 1 | 18.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 37 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>Ступающий шаг. | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/</a> |
| 38 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.                                       | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/</a> |
| 39 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.                                       | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/</a> |
| 40 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.                                       | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/</a> |
| 41 | Спуски и подъёмы на лыжах.   | 1 | 0 | 1 | 08.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/</a> |
| 42 | Спуски и подъёмы на лыжах.   | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/</a> |
| 43 | Торможение лыжными палками.  | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/</a> |
| 44 | Торможение падением на бок.  | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 45 | Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.                                    | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/</a>                                   |
| 46 | Подвижные игры на точность движений с приёмами баскетбола.   | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/</a>                                   |
| 47 | Подвижные игры на точность движений с приёмами волейбола.  | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/</a>                                   |
| 48 | Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола.  | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/</a>                                   |
| 49 | Бег на лыжах 1 км. Подготовка комплекса ГТО.   | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/</a>                                   |
| 50 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подготовка комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a> |
| 51 | Сила, выносливость, как физические качества.   | 1 | 0 | 1 | 20.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a>                                   |
| 52 | Строевые упражнения и команды.   | 1 | 0 | 1 | 21.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/</a>                                   |
| 53 | Упражнения с гимнастической скакалкой.   | 1 | 0 | 1 | 03.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/</a>                                   |
| 54 | Простейшая полоса препятствий.   | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a>                                   |
| 55 | Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.  | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/</a>                                   |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 56 | Прыжок в высоту с прямого разбега.   | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 57 | Сложно координированные беговые упражнения.  | 1 | 0 | 1 | 17.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/</a> |
| 58 | Челночный бег 4х9.   | 1 | 0 | 1 | 18.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/</a> |
| 59 | Многоскоки.  | 1 | 0 | 1 | 24.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 60 | Прыжок в длину с разбега.  | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/</a> |
| 61 | Подвижные игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом».   | 1 | 0 | 1 | 02.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 62 | Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч».                                      | 1 | 0 | 1 | 08.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 63 | Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч», «Донеси – не урони». | 1 | 0 | 1 | 15.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 64 | Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол».                      | 1 | 0 | 1 | 16.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 65 | Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли», «Передай поверху».              | 1 | 0 | 1 | 22.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |
| 66 | Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше».                    | 1 | 0 | 1 | 23.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a> |

|                                     |  |    |   |    |            |   |
|-------------------------------------|--|----|---|----|------------|---|
| 67                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.<br>Подготовка комплекса ГТО. | 1  | 0 | 1  | 29.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a>                                   |
| 68                                  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине.<br>Подготовка комплекса ГТО.   | 1  | 0 | 1  | 30.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 68 |            |   |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы   |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |   |
| 1        | Что понимается под физической культурой. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. | 1                | 0                     | 1                      | 05.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a> |
| 2        | Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.                                   | 1                | 0                     | 1                      | 06.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a> |
| 3        | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.   | 1                | 0                     | 1                      | 12.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a> |
| 4        | Челночный бег. Эстафеты.   | 1                | 0                     | 1                      | 13.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/</a> |
| 5        | Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.   | 1                | 0                     | 1                      | 19.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/</a> |
| 6        | Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.   | 1                | 0                     | 1                      | 20.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/</a> |
| 7        | Броски набивного мяча.   | 1                | 0                     | 1                      | 26.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/</a> |
| 8        | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса.  | 1                | 0                     | 1                      | 27.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a> |
| 9        | Подвижные игры с бегом, прыжками.  | 1                | 0                     | 1                      | 03.10.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 10 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                                    | 1 | 0 | 1 | 04.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a> |
| 11 | Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.                                    | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a> |
| 12 | Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета.   | 1 | 0 | 1 | 11.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/</a> |
| 13 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.                          | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/</a> |
| 14 | Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.                            | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/</a> |
| 15 | Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.                | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/</a> |
| 16 | Ведение мяча на месте, в движении.   | 1 | 0 | 1 | 25.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/</a> |
| 17 | Бросок мяча в цель (щит).  | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/</a> |
| 18 | Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.                    | 1 | 0 | 1 | 08.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/</a> |
| 19 | Виды физических упражнений.  | 1 | 0 | 1 | 14.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/</a> |
| 20 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a> |
| 21 | Строевые приёмы и упражнения.  | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a> |
| 22 | Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.                       | 1 | 0 | 1 | 22.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 23 | Стойка на лопатках.  | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/</a> |
| 24 | Прыжки через скакалку.   | 1 | 0 | 1 | 29.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/</a> |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке.   | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/</a> |
| 26 | Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.                       | 1 | 0 | 1 | 06.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/</a> |
| 27 | Передвижения по гимнастической скамейке.   | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/</a> |
| 28 | Передвижения по гимнастической скамейке.   | 1 | 0 | 1 | 13.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/</a> |
| 29 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.                                 | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/</a> |
| 30 | Лазание по канату.   | 1 | 0 | 1 | 20.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/</a> |
| 31 | Лазание по канату в три приема.  | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/</a> |
| 32 | Дыхательная и зрительная гимнастика.   | 1 | 0 | 1 | 27.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/</a> |
| 33 | История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.     | 1 | 0 | 1 | 09.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a> |
| 34 | Закаливание организма.   | 1 | 0 | 1 | 10.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/</a> |
| 35 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.<br>Техника лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | 16.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a> |

|    |   |   |   |   |            |   |
|----|---|---|---|---|------------|---|
| 36 | Передвижение скользящим шагом.  | 1 | 0 | 1 | 17.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a> |
| 37 | Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.                   | 1 | 0 | 1 | 23.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a> |
| 38 | Передвижение одновременным двухшажным ходом.  | 1 | 0 | 1 | 24.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a> |
| 39 | Торможение плугом.  | 1 | 0 | 1 | 30.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a> |
| 40 | Прохождение дистанции 1 км одновременным двухшажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области. | 1 | 0 | 1 | 31.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a> |
| 41 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса.                                     | 1 | 0 | 1 | 06.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a> |
| 42 | Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.            | 1 | 0 | 1 | 07.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a> |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км. Соревнования "Снежные старты».                                    | 1 | 0 | 1 | 13.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a> |
| 44 | Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.  | 1 | 0 | 1 | 14.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a> |
| 45 | Техника подъемов и спусков.   | 1 | 0 | 1 | 20.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a> |
| 46 | Правила игры в футбол. Ведение мяча   | 1 | 0 | 1 | 21.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/</a> |



|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 47 | Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу.                                    | 1 | 0 | 1 | 27.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/</a>   |
| 48 | Удар с разбега по катящемуся мячу.   | 1 | 0 | 1 | 28.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/</a>   |
| 49 | Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол.   | 1 | 0 | 1 | 05.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/</a> |
| 50 | Развитие основных физических качеств средствами футбола.                                 | 1 | 0 | 1 | 06.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/</a>   |
| 51 | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.   | 1 | 0 | 1 | 12.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/</a>   |
| 52 | Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2024 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>   |
| 53 | Бег с преодолением препятствий.  | 1 | 0 | 1 | 19.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>   |
| 54 | Прыжок в высоту способом «перешагивание».  | 1 | 0 | 1 | 20.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/</a>   |
| 55 | Прыжок в высоту способом «перешагивание».  | 1 | 0 | 1 | 02.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/</a>   |
| 56 | Метание мяча на дальность.   | 1 | 0 | 1 | 03.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/</a>   |
| 57 | Метание мяча на дальность.   | 1 | 0 | 1 | 09.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/</a>   |
| 58 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.                            | 1 | 0 | 1 | 10.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>   |

|                                     |   |    |   |    |            |   |
|-------------------------------------|---|----|---|----|------------|---|
| 59                                  | Игра в мини – баскетбол.  | 1  | 0 | 1  | 16.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>                                   |
| 60                                  | Соревнование "Веселый мяч"  | 1  | 0 | 1  | 17.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>                                   |
| 61                                  | Подвижные игры на развитие координационных способностей.          | 1  | 0 | 1  | 23.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>                                   |
| 62                                  | Подвижные игры с бегом и метанием.                                | 1  | 0 | 1  | 24.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>                                   |
| 63                                  | Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.                    | 1  | 0 | 1  | 30.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>                                   |
| 64                                  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.             | 1  | 0 | 1  | 07.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>                                   |
| 65                                  | Подвижные игры с бегом.   | 1  | 0 | 1  | 14.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>                                   |
| 66                                  | Подвижные игры на развитие ловкости.                              | 1  | 0 | 1  | 15.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/</a>                                   |
| 67                                  | Подвижные игры народов Севера.                                    | 1  | 0 | 1  | 21.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/</a>                                   |
| 68                                  | Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям. | 1  | 0 | 1  | 22.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 68 |            |   |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы   |
|--------------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
|              |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |   |
| 1            | Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. | 1                | 0                     | 1                      | 05.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a> |
| 2            | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                  | 1                | 0                     | 1                      | 07.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/</a> |
| 3            | Упражнения для профилактики нарушения осанки.   | 1                | 0                     | 1                      | 12.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/</a> |
| 4            | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.  | 1                | 0                     | 1                      | 14.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a> |
| 5            | Упражнения в прыжках в высоту с разбега   | 1                | 0                     | 1                      | 19.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/</a> |
| 6            | Упражнения в прыжках в высоту с разбега   | 1                | 0                     | 1                      | 21.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/</a> |
| 7            | Беговые упражнения  | 1                | 0                     | 1                      | 26.09.2023       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a> |

|    |   |   |   |   |            |   |
|----|---|---|---|---|------------|---|
| 8  | Беговые упражнения  | 1 | 0 | 1 | 28.09.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>                                   |
| 9  | Беговые упражнения  | 1 | 0 | 1 | 03.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>                                   |
| 10 | Беговые упражнения  | 1 | 0 | 1 | 05.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>                                   |
| 11 | Метание малого мяча на дальность  | 1 | 0 | 1 | 10.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/</a>                                   |
| 12 | Метание малого мяча на дальность  | 1 | 0 | 1 | 12.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/</a>                                   |
| 13 | Метание малого мяча на дальность  | 1 | 0 | 1 | 17.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/</a>                                   |
| 14 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | 0 | 1 | 19.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>                                   |
| 15 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>                                   |
| 16 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | 0 | 1 | 26.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>                                   |
| 17 | Подготовка к сдаче норм ГТО.  | 1 | 0 | 1 | 07.11.2023 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a> |
| 18 | Подготовка к сдаче норм ГТО.  | 1 | 0 | 1 | 09.11.2023 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 19 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | 14.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>                                   |
| 20 | Акробатическая комбинация  | 1 | 0 | 1 | 16.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/</a>                                   |
| 21 | Акробатическая комбинация  | 1 | 0 | 1 | 21.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/</a>                                   |
| 22 | Акробатическая комбинация  | 1 | 0 | 1 | 23.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/</a>                                   |
| 23 | Опорной прыжок.  | 1 | 0 | 1 | 28.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/</a>                                   |
| 24 | Опорной прыжок.  | 1 | 0 | 1 | 30.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/</a>                                   |
| 25 | Упражнения на гимнастической перекладине                                       | 1 | 0 | 1 | 05.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>                                   |
| 26 | Упражнения на гимнастической перекладине                                       | 1 | 0 | 1 | 07.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>                                   |
| 27 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине                              | 1 | 0 | 1 | 12.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>                                   |
| 28 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине                              | 1 | 0 | 1 | 14.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/</a>                                   |
| 29 | Подготовка к сдаче норм ГТО.   | 1 | 0 | 1 | 19.12.2023 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a> |
| 30 | Подготовка к сдаче норм ГТО.   | 1 | 0 | 1 | 21.12.2023 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a> |
| 31 | Оценка годовой динамики показателей физического                                | 1 | 0 | 1 | 26.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/</a>                                   |

|    |   |   |   |   |            |   |
|----|---|---|---|---|------------|---|
|    | развития и физической подготовленности.                                     |   |   |   |            |   |
| 32 | Технические действия игры баскетбол.  | 1 | 0 | 1 | 28.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/</a> |
| 33 | Технические действия игры баскетбол.  | 1 | 0 | 1 | 09.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/</a> |
| 34 | Технические действия игры баскетбол.  | 1 | 0 | 1 | 11.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/</a> |
| 35 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                         | 1 | 0 | 1 | 16.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/</a> |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 18.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a> |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | 23.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a> |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                             | 1 | 0 | 1 | 25.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a> |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                             | 1 | 0 | 1 | 30.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a> |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона    | 1 | 0 | 1 | 06.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 | 0 | 1 | 08.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a> |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 | 0 | 1 | 13.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a> |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 1 | 15.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a> |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 1 | 20.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a> |
| 45 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой                              | 1 | 0 | 1 | 27.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a> |
| 46 | Технические действия игры волейбол.  | 1 | 0 | 1 | 29.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/</a> |
| 47 | Технические действия игры волейбол.  | 1 | 0 | 1 | 05.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/</a> |
| 48 | Технические действия игры волейбол.  | 1 | 0 | 1 | 07.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/</a> |
| 49 | Технические действия игры волейбол.  | 1 | 0 | 1 | 12.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/</a> |
| 50 | Технические действия игры волейбол.  | 1 | 0 | 1 | 14.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 51 | Подготовка к сдаче норм ГТО.   | 1 | 0 | 1 | 19.03.2024 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a> |
| 52 | Подготовка к сдаче норм ГТО.   | 1 | 0 | 1 | 21.03.2024 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a> |
| 53 | Подготовка к сдаче норм ГТО.   | 1 | 0 | 1 | 02.04.2024 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a> |
| 54 | Закаливание организма.   | 1 | 0 | 1 | 04.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/</a>                                   |
| 55 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 09.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>                                   |
| 56 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.                                   | 1 | 0 | 1 | 11.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/</a>                                   |
| 57 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.                                   | 1 | 0 | 1 | 16.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/</a>                                   |
| 58 | Беговые упражнения.  | 1 | 0 | 1 | 18.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>                                   |
| 59 | Беговые упражнения.  | 1 | 0 | 1 | 23.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>                                   |
| 60 | Беговые упражнения.  | 1 | 0 | 1 | 25.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>                                   |
| 61 | Беговые упражнения.  | 1 | 0 | 1 | 30.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>                                   |
| 62 | Метание малого мяча на дальность.  | 1 | 0 | 1 | 07.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/</a>                                   |
| 63 | Метание малого мяча на дальность.  | 1 | 0 | 1 |            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/</a>                                   |



|                                     |                                   |    |   |    |            |   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|----|---|----|------------|---|
| 64                                  | Метание малого мяча на дальность. | 1  | 0 | 1  | 14.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/</a>                                   |
| 65                                  | Подготовка к сдаче норм ГТО.      | 1  | 0 | 1  | 16.05.2024 | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a> |
| 66                                  | Технические действия игры футбол. | 1  | 0 | 1  | 21.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/</a>                                   |
| 67                                  | Технические действия игры футбол. | 1  | 0 | 1  | 23.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/</a>                                   |
| 68                                  | Технические действия игры футбол. | 1  | 0 | 1  | 28.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/</a>                                   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                   | 68 | 0 | 68 |            |   |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие,
- Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;
- Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
- Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство
- «Просвещение».

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- <https://resh.edu.ru>
- <https://www.gto.ru>