

Проверено  
Зам. директора по УВР  
Е.Ю. Павлова

«30» августа 2023г.

Утверждено  
приказом № 287 - од  
от «31» августа 2023г.

И.о. директора  
А. А. Бочарова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) физическая культура

Класс 1-4

Количество часов по учебному плану 102 ч в год 3 ч\_неделю.

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по физической культуре .

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

**УМК №1 Учебник.**

Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классы, начальной школы. В.И. Лях-8-е издание. Москва. Просвещение. 2020 г.

Рассмотрена на заседании МО эстетических дисциплин

(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 29 » августа 2023 г.

Руководитель МО Бугранова Г.И. \_\_\_\_\_

(ФИО)

(подпись)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной

школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе

уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладении умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

#### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

#### Физические упражнения

##### Упражнения по видам разминки

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

#### **Подводящие упражнения**

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

#### **Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

#### **Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

#### **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

#### **Организуемые команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

#### **Упражнения по видам разминки**

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («невалышка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

#### **Подводящие упражнения, акробатические упражнения**

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

#### **Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

#### **Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации**

##### **Пример:**

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

##### **Пример:**

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

#### **Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

##### **Плавательная подготовка**

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

##### **Основная гимнастика**

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

#### **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

#### **Организующие команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### **3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

#### **Организующие команды и приёмы**

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминут, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базе).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

### **4 КЛАСС**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**



- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

##### **1) Познавательные универсальные учебные действия,** отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## **1 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами

спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

## **2 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

## **3 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастном периоде, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

## **4 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3) Физическое совершенствование**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
  - проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
  - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
  - различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
  - осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
  - описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
  - соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
  - демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
  - демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
  - осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
  - осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
  - моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
  - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
  - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
  - осваивать технические действия из спортивных игр.
-



# 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.	<b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>	2	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
1.2.	<b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>	2	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
1.3.	<b>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет</b>	2	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
1.4.	<b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>	2	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
1.5	<b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>	2	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>10</b>			

Раздел 2. Способы физической деятельности						
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	5		<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	3		<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	0	2		<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		10				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	34	0	3		<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
3.2.	Игры и игровые задания	20	0	1		<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
3.3.	Организующие команды и приемы	2	0	2		<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		56				
4.1.	Освоение физических упражнений	23	0	23		

Итого по разделу	23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	16

№ 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.	<b>Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка</b>	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
1.2.	<b>Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта</b>	1	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru</a>
1.3.	<b>Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования</b>	1	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru</a>
1.4.	<b>Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры</b>	1	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru</a>
1.5	<b>Плавание</b>	5	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>9</b>			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	5	1	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru</a>

2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения</b>	4	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры</b>	12	0	12	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
3.2.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения</b>	12	0	12	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
3.3.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом</b>	12	0	12	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
3.4.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений</b>	12	1	12	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
3.5.	<b>Игры и игровые задания</b>	10	0	10	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
3.6.	<b>Организующие команды и приемы</b>	2	1	2	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		60			

<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	<b>Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений</b>	24	1	24	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		24			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	4	24	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека</b>	1	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
1.2.	<b>Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития</b>	1	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
1.3.	<b>Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений</b>	2	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
1.4.	<b>Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</b>	5	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	5	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	4	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		9			

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	1	2	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		48			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	9	1	3	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
4.2.	Спортивные упражнения	9	1	3	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
4.3.	Туристические физические упражнения	9	1	3	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	9	1	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	15	



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека</b>	3	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
1.2.	<b>Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях</b>	3	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
1.3.	<b>Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»</b>	3	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	3	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2.2.	<b>Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием</b>	3	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2.3.	<b>Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития</b>	3	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2.4.	<b>Моделирование комплексов упражнений</b>	3	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
2.5.	<b>Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности</b>	3	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-</a>

					kultura-1-4-klassy-lyah <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		15			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	<b>Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:</b> — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	14	1	5	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
3.2.	<b>Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений</b>	14	0	5	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
3.3.	<b>Игры и игровые задания</b>	11	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		39			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	<b>Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах</b>	6	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
4.2.	<b>Универсальные умения плавания спортивными стилями</b>	6	1	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
4.3.	<b>Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах</b>	5	1	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
4.4.	<b>Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений</b>	5	1	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
4.5.	<b>Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</b>	5	1	2	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

					kultura-1-4-klassy-lyah <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
4.6.	<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:</b> — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	5	0	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
4.7.	<b>Подготовка к демонстрации полученных результатов</b>	7	1	0	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru">https://gto.ru</a>
Итого по разделу		39			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	21	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1.	Экскурсия в страну «Спортландия Урок физической культуры в школе	1	0	1	4.09.23	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
2.	Экскурсия в страну «Спортландия Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	5.02.23	соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
3.	Экскурсия в страну «Спортландия Режим дня	1	0	1	7.02.23	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
4.	Экскурсия в страну «Спортландия Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	1	0	9.02.23	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;научаться составлять комплекс утренней зарядки	Контрольная работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
5.	Экскурсия в страну «Спортландия Основные правила личной гигиены	1	0	1	12.02.23	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

6.	Экскурсия в страну «Спортландия Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	14.09.23	Научаться выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
7.	Экскурсия в страну «Спортландия Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	16.09.23	разучивают комплекс утренней гимнастики, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания)	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
8.	Экскурсия в страну «Спортландия Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	19.09.23	знакомятся с местом занятий физическими упражнениями формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
9.	Экскурсия в страну «Спортландия Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	21.09.23	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
10.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	23.09.23	Знакомятся с физическими упражнениями разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
11.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	26.09.23	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

						отдельных исходных положений;		
12.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	28.09.23	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
13.	Отработка навыков выполнения организуемых команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	30.09.23	Отработка навыков выполнения организуемых команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	3.10.23	разучивают общую разминку шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	5.10.23	разучивают общую разминку шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	7.10.23	разучивают общую разминку шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
19.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	10.10.23	разучивают общую разминку	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
20.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	12.10.23	разучивают общую разминку	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

21.	Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	14.10.23	разучивают общую разминку	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
22.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	1	0	17.10.23	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	Контрольная работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	19.10.23	Разучивают упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
24.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	21.10.23	Разучивают упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	24.10.23	Разучивают упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

26.	Т./Б. на уроках гимнастики и акробатики. Оздоровительная аэробика-маршевые шаги	1	0	1	26.10.23	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
-----	--	---	---	---	----------	---	----------------------	---



	Комплекс упражнений для растягивания мышц тела.							
27.	Оздоровительная аэробика, выполнение основных маршевых шагов под музыку. Комплекс упражнений для растягивания мышц тела	1	0	1	28.10.23	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	1	0	7.11.23	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	Тестирование;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
29.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1	0	1	9.11.23	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
30.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	11.11.23	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
31.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	0	1	14.11.23	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1	0	1	16.11.23	Изучают правила безопасности на уроках лыжной подготовки	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

33.	Техника ступающего шага на лыжах	1	0	1	18.11.23	разучивают технику ступающего шага	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
34.	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	0	1	21.11.23	Разучивают скользкий шаг на лыжах без палок	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
35.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	23.11.23	Разучивают повороты переступанием на лыжах без палок	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1	25.11.23	Разучивают подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
37.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	28.11.23	Разучивают ступающий шаг на лыжах с палками	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
38.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	0	1	30.11.23	Разучивают скользкий шаг на лыжах с палками	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
39.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	2.12.23	Разучивают повороты переступанием на лыжах с палками	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	5.12.23	Разучивают подъем под уклон на лыжах с палками	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
41.	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1	7.12.23	Разучивают скользкий шаг на лыжах с палками «змейка»	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
42.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1	9.12.23	Разучивают Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

43.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	0	1	12.12.23	Разучивают Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1	14.12.23	Разучивают Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
45.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	1	0	1	16.12.23	Разучивают Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
46.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1	19.12.23	Разучивают Повороты переступанием.	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
47.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	0	1	21.12.23	Закрепляют скользящий и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1	0	1	23.12.23	Закрепляют подъем и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
49.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	1	0	26.12.23	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	Тестирование;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
50.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	28.12.23	рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя,	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

						анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;		
51.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	30.12.23	■ изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	9.01.24	Выполняют равномерное передвижение в ходьбе и беге	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
53.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	11.01.24	■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
54.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	13.01.24	■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
55.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	16.01.24	Разучивают танцевальные шаги «полечка»	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	18.01.24	Разучивают танцевальные шаги «ковырялочка»	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
57.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	20.01.24	■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

						координации);		
58.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	1	23.01.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>■ разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
59.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	25.01.24	Выполняют бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	0	1	27.01.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
61.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	30.01.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

62.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	1.02.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
63.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	1	0	3.02.24	<p>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> </ul> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>	Тестирование;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	6.02.24	<p>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						<p>площадки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> </ul> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>		
65.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	8.02.24	Разучивают подскоки через скакалку вперед,назад	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
66.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	10.02.24	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперед, назад	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
67.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	13.02.24	Выполняют прыжки через скакалку вперед, назад	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
68.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	15.02.24	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперед, назад.	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
69.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	24.02.24	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

70.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б.	1	0	1	24.02.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>■ разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>■ обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
71.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	0	1	27.02.24	Разучивают броски и ловля баскетбольного мяча	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
72.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	01.03.24	Отрабатывают навык броска и ловли мяча	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
73.	Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	3.03.24	Знакомятся с навыком одиночного отбива мяча от пола	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
74.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	0	1	3.03.24	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>



								<a href="http://kultura-1-4-klassy-lyah">kultura-1-4-klassy-lyah</a>
75.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	6.03.24	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
76.	Игровые задания с мячом	1	0	1	10.03.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
77.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1	10.03.24	■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
78.	. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1	13.03.24	Разучивают подбрасывание мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
79.	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	0	1	17.03.24	Обучаются приему и передаче мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
80.	Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1	17.03.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
81.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1	0	1	31.03.24	Разучивают ведение баскетбольного мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

82.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1	0	1	31.03.24	Разучивают специальные передвижения без мяча	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
83.	Подвижная игра "Космонавты"	1	0	1	3.04.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
84.	Подвижные игры разных народов.	1	0	1	7.04.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	7.04.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
86.	Броски мяча в корзину.	1	0	1	10.04.24	Разучивают броски баскетбольного мяча в корзину	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
87.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	0	1	14.04.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
88.	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	1	14.04.24	Выполняют эстафеты с баскетбольным мячом	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
89.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	17.04.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

90.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	21.04.24	Выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
91.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	21.04.24	Выполняют бег 30 м	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	24.04.24	Выполняют бег 1000 м	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
93.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	28.04.24	Выполняют челночный бег 3x10 м	Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	28.04.24	Выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0	5.05.24	Выполняют подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	5.05.24	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	22.05.24	Выполняют наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	26.05.24	Выполняют метание теннисного мяча в цель	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
99.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	26.05.24	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10		89			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	4.09.23	<p>обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующими их выполнение;</p> <p>приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении</p> <p>обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</p> <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</p>	Устный опрос;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	5.02.23	<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят</p>	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

						примеры.		
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0	7.02.23	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;	Устныйопрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	Развитие координации движений	1	0	0	9.02.23	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);	Устныйопрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	12.02.23	Разучивают сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	14.09.23	Разучивают сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	16.09.23	Разучивают Сложно координированные прыжковые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	19.09.23	Разучивают Сложно координированные прыжковые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	21.09.23	Разучивают Броски мяча в неподвижную мишень	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	23.09.23	Разучивают Броски мяча в неподвижную мишень	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	26.09.23	■ знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</li> <li>■ наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</li> <li>■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> </ul> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>		
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	28.09.23	Разучивают сложно координированные беговые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	30.09.23	Разучивают сложно координированные беговые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	3.10.23	Разучивают сложно координированные беговые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



15.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	5.10.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);</li> <li>■ разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</li> <li>■ наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</li> <li>■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>■ проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li> </ul>	Устныйопрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
16.	Сила как физическое качество	1	0	0	7.10.23	<p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения на</li> </ul>	Устныйопрос;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						<p>развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> </ul> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</li> </ul>		
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	10.10.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</li> <li>■ составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li> </ul> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0	12.10.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</li> <li>■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</li> <li>■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</li> </ul>	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	14.10.23	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	17.10.23	<p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</li> </ul>	Устный опрос;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	19.10.23	<p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</p> <p>■разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>■обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</p> <p>■обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>■обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>■обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
-----	--	---	---	---	----------	--	---------------------------------------	---

22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	21.10.23	<p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</p> <p>■разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>■обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</p> <p>■обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>■обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>■обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
-----	--	---	---	---	----------	--	------------------------------------	---

23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	0	24.10.23	<p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>■ выполняют передвижения в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</li> <li>■ выполняют передвижения в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</li> </ul>	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	28.10.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</li> <li>■ наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</li> </ul> <p>записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	7.11.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</li> <li>■ наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</li> </ul> <p>записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
26.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	26.10.23	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической скакалкой	1	0	0	28.10.23	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической скакалкой	1	0	0	7.11.23	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	Тестирование;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастическим мячом	1	0	0	9.11.23	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

						передвижения в колонне по два с лыжами в руках		
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	11.11.23	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	14.11.23	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	16.11.23	Изучают правила безопасности на уроках лыжной подготовки	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	18.11.23	разучивают технику ступающего шага	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	21.11.23	Разучивают скользящий шаг на лыжах без палок	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>



35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	23.11.23	Разучивают повороты переступанием на лыжах без палок	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	25.11.23	Разучивают подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	28.11.23	Разучивают ступающий шаг на лыжах с палками	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	30.11.23	Разучивают скользящий шаг на лыжах с палками	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	2.12.23	Разучивают повороты переступанием на лыжах с палками	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	5.12.23	Разучивают подъем под уклон на лыжах с палками	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	7.12.23	Разучивают скользящий шаг на лыжах с палками «змейка»	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

42.	"Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	9.12.23	Разучивают Передвижение на лыжах спалками и попеременным двухшажным ходом	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
43.	"Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	12.12.23	Разучивают Передвижение на лыжах спалками одновременным одношажным ходом	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	14.12.23	Разучивают Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	16.12.23	Разучивают Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	19.12.23	Разучивают Повороты переступанием.	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	21.12.23	Закрепляют скользящий и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0	23.12.23	Закрепляют подъем и спуска под уклон на лыжах спалками и без палок	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0	26.12.23	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	Тестирование;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	28.12.23	рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	30.12.23	■ изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	9.01.24	Выполняют равномерное передвижение в ходьбе и беге	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	11.01.24	■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;  разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
54.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	13.01.24	■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;  разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
55.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	16.01.24	Разучивают танцевальные шаги «полечка»	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	18.01.24	Разучивают танцевальные шаги «ковырялочка»	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
57.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	20.01.24	■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;  разучивают движения хороводного шага (по фазам	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

						движения пев полной координации);		
58.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	23.01.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>■ разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
59.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	25.01.24	Выполняют бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	27.01.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	30.01.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

						на месте; с поворотом в правую и левую сторону);		
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту прямого разбега	1	0	0	1.02.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	3.02.24	<p>наблюдает выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> </ul> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>	Тестирование;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	6.02.24	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); ■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); ■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	8.02.24	Разучивают подскоки через скакалку вперед,назад	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	10.02.24	Отработка навыков выполнения подскоков черезскакалку вперед, назад	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговыеупражнения	1	0	0	13.02.24	Выполняют прыжки через скакалку вперед, назад	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	15.02.24	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	24.02.24	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту прямого разбега	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	24.02.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>■ разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>■ обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> </ul> <p>играют в разученные подвижные игры</p>	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	27.02.24	Разучивают броски и ловля баскетбольного мяча	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
72.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	0	01.03.24	Отрабатывают навык броска и ловли мяча	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

73.	Бег на 30 м (с)	1	0	0	3.03.24	Знакомятся с навыком одиночного отбива мяча от пола	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
74.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	0	3.03.24	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
75.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	0	6.03.24	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
76.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	0	10.03.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
77.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	0	10.03.24	■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



78.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	0	13.03.24	Разучивают подбрасывание мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
79.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	0	17.03.24	Обучаются приему и передаче мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
80.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	0	17.03.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
81.	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	0	31.03.24	Разучивают ведение баскетбольного мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
82.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	0	31.03.24	Разучивают специальные передвижения без мяча	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	3.04.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	7.04.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
85.	Подвижные игры «Весёлые старты»	1	0	0	7.04.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	10.04.24	Разучивают броски баскетбольного мяча в корзину	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	14.04.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	14.04.24	Выполняют эстафеты с баскетбольным мячом	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	17.04.24	играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	21.04.24	Выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
91.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	0	21.04.24	Выполняют бег 30 м	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
92.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	0	24.04.24	Выполняют бег 1000 м	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> /
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	28.04.24	Выполняют челночный бег 3x10 м	Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	28.04.24	Выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	5.05.24	Выполняют подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	5.05.24	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	22.05.24	Выполняют наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	26.05.24	Выполняют метание теннисного мяча в цель	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	26.05.24	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	26.05.24	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
101.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	29.05.24	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
102.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	29.05.24	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0			0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1	4.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</li> </ul>	Практическая работа Беседа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	5.02.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</li> </ul>	Практическая работа Беседа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	7.02.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</li> </ul>	Практическая работа Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1	9.02.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</li> <li>■ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>■ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	12.02.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения</li> </ul>	Практическая работа Беседа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						<p>воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>■ измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</li> </ul> <p>составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)</p>		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	14.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>■ проводят мини-исследования по</li> </ul>	Практическая работа Тестирование	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>



						определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).		
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	16.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	19.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</li> <li>■ разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</li> <li>■ составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</li> <li>■ проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</li> </ul>	Практическая работа Беседа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1	21.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>■ разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</li> </ul> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p>	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплексе упражнений для развития прыгучести	1	0	1	23.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>4 — прыжки с прямого</li> </ul> </li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.		
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	26.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ul style="list-style-type: none"> <li>5 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>6 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>7 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>8 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</li> </ul> </li> <li>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	28.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/https://gto.ru/https://www.fizkult-ura.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya">https://gto.ru/https://gto.ru/https://www.fizkult-ura.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya</a>

						<p>особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</li> </ul> <p>9 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>10 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>11 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>12 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</li> </ul>		<a href="http://kultura-1-4-klassy-lyah">-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	30.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</li> </ul> <p>13 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>14 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и</p>	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

						<p>разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>15 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>16 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>		
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	3.10.23	<p>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>17 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>18 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>19 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>20 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув</p>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						ноги в полной координации.		
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	5.10.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ul style="list-style-type: none"> <li>21 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>22 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>23 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>24 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</li> </ul> </li> <li>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	7.10.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают подводящие</li> </ul>	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						<p>упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>25 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>26 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>27 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>28 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>		
17.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p><b>Броски набивного мяча</b></p> <p>Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность</p>	1	0	1	10.10.23	<p>(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку</p>	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
18.	<p>бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через</p>	1	0	1	12.10.23	<p>(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	находящуюся впереди на небольшой высоте планку					наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку		
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0	14.10.23	(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Практическая работа Тестирование	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	1	0	1	17.10.23	Выполняют беговые упражнения	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1	19.10.23	Выполняют челночный бег на результат	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>



22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	21.10.23	Выполняют бег с максимальной скоростью на дистанция 30м	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1	24.10.23	Выполняют Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1	28.10.23	Выполняют бег через набивные мячи	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
25.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	1	0	1	7.11.23	(образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): ■разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; ■разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1— «Класс, по три рассчитайсь!»; 2— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1— «В колонну по три налево шагом марш!»; 2— «В колонну по одному с	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

						поворотом налево, в обход шагом марш!»).		
26.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	26.10.23	Выполняют Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	28.10.23	Выполняют Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	7.11.23	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
-----	--	---	---	---	---------	--	---------------------	---

29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	9.11.23	наблюдает и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	11.11.23	наблюдает и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);		
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1	14.11.23	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1	16.11.23	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);		
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	1	0	18.11.23	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа Тестирование	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
34.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</b>	1	0	1	21.11.23	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						<p>стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>		
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	23.11.23	<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении</p>	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						<p>упражнения;;  разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;  разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;  выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>		
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1	25.11.23	<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;  выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;  наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;  разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;  разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке</p>	Практическая работа	<p><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>  <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> /  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a></p>

						разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	28.11.23	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на	1	0	1	30.11.23	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



	небольшую высоту с последующим спрыгиванием					<p>приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>		
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1	2.12.23	<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой)</p>	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b> Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	5.12.23	Выполняют прыжки через скакалку	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	7.12.23	Выполняют прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	9.12.23		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	1	0	1	12.12.23	разучивают движения танца	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1	14.12.23	разучивают движения танца	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1	16.12.23	разучивают движения танца	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	19.12.23	разучивают движения танца	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1	21.12.23	разучивают движения танца	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	23.12.23	разучивают движения танца	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1	26.12.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</li> </ul> разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	28.12.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</li> </ul> разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	30.12.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</li> </ul> разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	9.01.24	Выполняют передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
53.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	11.01.24	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	13.01.24	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	16.01.24	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
56.	правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	18.01.24	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya">https://fk12.ru/books/fizicheskaya</a>

						технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		<a href="#">-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	20.01.24	Составляют план самостоятельных заданий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	1	0	23.01.24		Практическая работа Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	25.01.24	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися,	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
-----	--	---	---	---	----------	--	---------------------	--

						<p>выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции</p>		
60.	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания</p>	1	0	1	27.01.24	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции</p>	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
61.	<p>Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная</p>	1	0	1	30.01.24	<p>изучают правила поведения на уроках плавания,</p>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	подготовка. Правила поведения на уроках плавания					приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации		
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1	1.02.24	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b> Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	3.02.24	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						технических действий.;		
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	6.02.24	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	8.02.24	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</p>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



						<p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;</p> <p>изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	10.02.24	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;</p> <p>знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;</p> <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися,</p>	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	13.02.24	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	15.02.24	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	24.02.24	Игровые действия подвижной игры «Круговая	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						лапта»		
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	24.02.24	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры.</b> Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	27.02.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	01.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	3.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	3.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	6.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя	1	0	1	10.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

	руками от груди					использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	10.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0	13.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа Тестирование	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	17.03.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>

80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	17.03.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
-----	---	---	---	---	----------	--	---------------------	---

						площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	31.03.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	31.03.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	3.04.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>

						площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	7.04.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	7.04.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	10.04.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

						площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1	14.04.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	14.04.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						<p>по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;</p> <p>описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;</p> <p>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;</p>		
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	17.04.24	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;;</p> <p>знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;;</p> <p>описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;;</p> <p>разучивают технику удара по</p>	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>



						<p>катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	21.04.24	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на</p>	Практическая работа	<p><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>  <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a></p>
-----	---	---	---	---	----------	--	---------------------	--

						разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	21.04.24	Выполняют ведение футбольного мяча	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	24.04.24	Выполняют подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
93.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	28.04.24	Выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	28.04.24	Выполняют Бег на 30 м (с)	Практическая работа Тестирование	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	5.05.24	Выполняют смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	Практическая работа	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	5.05.24	Выполняют челночный бег 3x10 м (с)	Практическая работа Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	22.05.24	Выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	26.05.24	Выполняют подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Практическая работа	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0	26.05.24	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Практическая работа Тестирование	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	26.05.24	Выполняют наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Практическая работа Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	29.05.24	Выполняют метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
102.		1	1	0	29.05.24	Демонстрация	Практическая	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО					прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	работа Тестирование	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		92			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1.	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	1	0	1	4.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</li> <li>■ обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;</li> <li>■ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.</li> </ul>	Письменный контроль;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	5.02.23	<p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ устанавливают зависимость активности систем организма от</li> </ul>	Устный опрос;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;		
3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	7.02.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</li> <li>■ составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</li> <li>■ измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</li> <li>■ ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</li> <li>■ обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>

						измерения;		
4.	«Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»	1	0	0	9.02.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</li> <li>■ разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</li> <li>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</li> </ul> </li> </ul>	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	12.02.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;</li> <li>■ выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;</li> <li>■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</li> </ul>	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

6.	Закаливание организма	1	0	0	14.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</li> <li>■ обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
7.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	16.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>■ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития	1	0	1	19.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения</li> </ul>	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>

	прыгучести					<p>отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</li> </ul> <p>29 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>30 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>31 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>32 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</li> </ul>		
9.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	21.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</li> </ul> <p>33 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>34 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях</p>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



						<p>во время полёта;</p> <p>35 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>36 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>		
10.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	23.09.23	<p>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>37 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>38 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>39 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>40 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной</p>	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						координации.		
10	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	26.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ul style="list-style-type: none"> <li>41 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>42 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>43 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>44 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</li> </ul> </li> <li>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
11	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	28.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт,</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

					<p>приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</li> <li>45 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>46 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>47 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>48 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</li> <li>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</li> </ul>		
12	Беговые упражнения	1	1	30.09.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> <li>■ выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</li> <li>■ выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</li> <li>■ выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</li> <li>■ выполняют скоростной бег по соревновательной</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						дистанции.		
13	Бег 30 м на результат	1			3.10.23	Выполняют бег 30 м за время	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
14	Бег 60 м на результат				5.10.23	Выполняют бег 60 за время	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
15	Метание малого мяча на дальность	1			7.10.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — выполнение положения натянутого лука;</li> <li>2 — имитация финального усилия;</li> <li>3 — сохранение равновесия после броска;</li> </ol>               выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации             </li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
16	Метание малого мяча	1			10.10.23	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:               <ol style="list-style-type: none"> <li>4 — выполнение положения</li> </ol> </li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						натянутого лука; 5 — имитация финального усилия; 6 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации		
17	Челночный бег 3x10				12.10.23	Выполняют челночный бег на результат	Зачет;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
18	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	14.10.23	(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a>
19	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1	17.10.23	(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за	Письменный контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку		
20	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0	19.10.23	(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
22	Броски набивного мяча	1		1	21.10.23	Выполняют броски набивного мяча	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
23.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	0	24.10.23	Разучивание правил акробатических комбинаций	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
24.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	1	28.10.23	Разучивают технику выполнения акробатических комбинаций	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0	7.11.23	Выполняют гимнастический мост из положения лежа на животе	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

26.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	0	26.10.23	Выполняют упор лежа, из положения лежа на полу	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
27.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1	0	0	28.10.23	обучение связкам акробатической комбинации № 1	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
28.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	0	7.11.23	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	9.11.23	Выполняют кувырок вперед, из положения упора присев	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
30.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	11.11.23	Выполняют кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
31.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	0	14.11.23	разучивания связкам акробатической комбинации № 2	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
32.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	16.11.23	Выполняют Кувырок вперед, из положения упора присев	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	18.11.23	Выполняют Кувырок вперед, из положения упора присев	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

34.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	21.11.23	Выполняют кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
35.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	23.11.23	Выполняют кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36.	Лазание по канату с тех. в 2 и 3 приема (3-4м)	1	0	0	25.11.23	Выполняют лазание по канату канату с тех. в 2 и 3 приема (3-4м)	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
37.	Лазание по канату с тех. в 2 и 3 приема (3-4м)	1	0	0	28.11.23	Выполняют лазание по канату канату с тех. в 2 и 3 приема (3-4м)	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
38.	Техника:«Мост» из положения лежа на спине. Полушпагаты на месте	1	0	0	30.11.23	Разучивают технику: :«мост» из положения лежа на спине. Полушпагаты на месте	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
39.	«Мост» из положения лежа на спине. Полушпагаты на месте	1	0	0	2.12.23	Выполняют мост» из положения лежа на спине. Полушпагаты на месте	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>



40.	Танцевальный шаг: с подскоком, галопом.	1	0	0	5.12.23	Выполняют танцевальный шаг: с подскоком, галопом	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41.	Совершенствование упражнений в висе на перекладине.	1	0	0	7.12.23	Совершенствование упражнений в висе на перекладине	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
42.	Техника опорного прыжка с небольшого разбега, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	1	0	0	9.12.23	Разучивание техники опорного прыжка с небольшого разбега, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
43.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0	12.12.23	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
44.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0	14.12.23		Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

45.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	16.12.23	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
46.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0	19.12.23	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
47.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	1	0	21.12.23	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	Практическая работа; зачет;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
48.	Льжные гонки как вид спорта	1	0	0	23.12.23	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Устный опрос;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
49.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0	26.12.23	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						развития выносливости в процессе самостоятельных занятий		
50.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	28.12.23	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
51.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0	30.12.23	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0	9.01.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

						развития выносливости в процессе самостоятельных занятий		
53.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	11.01.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0	13.01.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
55.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	16.01.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru /</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий		
56.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0	18.01.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
57.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	20.01.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	23.01.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

						одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий		
59.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1	25.01.24	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укаатишься на лыжах за два шага»	1	0	0	27.01.24	Организация и проведение подвижной игры «Куда укаатишься на лыжах за два шага»	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
61.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	0	30.01.24	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
62.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	1.02.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой	1	0	0	3.02.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	подачи					сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
64.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	6.02.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
65.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0	8.02.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

66.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	10.02.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
67.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	13.02.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
68.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	15.02.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u>	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>



						в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
69.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	24.02.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
70.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	24.02.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
71.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	27.02.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
72.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	01.03.24	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	1	0	3.03.24	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	Практическая работа; зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
74.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0	3.03.24	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
75.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	6.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

						баскетболиста без мяча;		
76.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	10.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
77.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	10.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
78.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	13.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
79.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	17.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

80.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	17.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
81.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	31.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
82.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	31.03.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
83.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	3.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
84.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	7.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						его передачи на разные расстояния;		
85.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	7.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
86.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	10.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
87.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0	14.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
88.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0	14.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

						его передачи на разные расстояния;		
89.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	0	17.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
90.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	21.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
91.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	21.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
92.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	24.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

93.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	28.04.24	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
94.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	0	28.04.24	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	Практическая работа;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
95.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	5.05.24	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
96.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	0	5.05.24	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
97.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	22.05.24	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						нормативных требований комплекса ГТО;		
98.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	26.05.24	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
99.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	26.05.24	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>
100.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	1	26.05.24	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
101.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти	1	1	0	29.05.24	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти	Зачет;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>



102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1	1	0	29.05.24	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	Контрольная работа;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> / <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5		9			

