

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска**

"Средняя общеобразовательная школа №215 имени Д.А. Бакурова"

МАОУ СОШ № 215

Руководитель МО

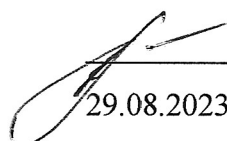
учителей МО ФК

 Сибигагулин Р.Ш.

24.08.2023г.

Зам.директора по УВР

МАОУ СОШ № 215

 Александрова А.Н.

29.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 557021)

учебного предмета «Физическая культура»

в 1-4 классах

Срок реализации программы: 4 года.

Составитель:

Учителя МО Физическая культура

г. Новосибирск

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха

и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: в 1 классе – 66 часов (2 в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа). в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упора лежа, прыжки в группировке, толчком двух ног, прыжки в упоре на руках, толчком двух ног.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагинном.

Плавающая подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брестгалтеры. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воду. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавающем кроле на груди, осторожные движения в плавающем кроле на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;

- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в 3 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их простоты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия :

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

Регулятивные универсальные технологические действия :

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

К завершению обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- –□Выполните упражнения по развитию физического материала.

3 КЛАСС

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв простоты к их показателям.

4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- отсюда проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных; воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Гигиена человека	1		1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
1.2	Осанка человек	1		1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		<p>управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;</p> <p>высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;</p>			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.2	Лыжная подготовка	10	1	9	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.3	Легкая атлетика	16	2	14	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков; обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.			

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60	

2 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		2	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого); соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Занятия по вопросам здоровья	1		1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся; Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.3	Легкая атлетика	14	3	11	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.4	Подвижные игры	17	1	16	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;</p> <p>Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.</p> <p>делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.</p> <p>обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;</p>			
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		<p>объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);</p> <p>выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;</p>			
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой; организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, применение на уроках	1	0	1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам). взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий по правилам живых игр;			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Воспитательный компонент	вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам). активно участвовать в обсуждении учебных дисциплин, анализе выполнения физических упражнений и технических дисциплин из осваиваемых видов спорта;			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	1	16	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	Поле для свобод АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)ного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2,5	Подвижные и спортивные игры	15	2	13	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		<p>учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;</p> <p>правильно использовать строительные команды, названия упражнений и способы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;</p> <p>активно участвовать в обсуждении учебных дисциплин, анализе выполнения физических упражнений и технических дисциплин из осваиваемых видов спорта;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий по правилам живых игр;</p> <p>Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.</p>			
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1	7	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
	Воспитательный компонент		<p>контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;</p> <p>организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;</p> <p>вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).</p>		
	Итого по разделу	8			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		<p>выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;</p> <p>выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;</p>			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная подготовка имиджа	1	0	1	Поле для свободного АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.2	Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Воспитательный компонент	взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога; выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1	0	1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
1.2	Закаливание организма	1	0	1	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
	Воспитательный компонент	объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	1	12	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.2	Легкая атлетика	12	2	10	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Воспитательный компонент		<p>выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;</p> <p>Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.</p>			

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
		<p>приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;</p> <p>протокол оказания первой помощи в случае необходимости;</p>			
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	<p>АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)</p> <p>АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/)</p> <p>АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)</p>
Воспитательный компонент					
Итого по разделу		10	самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Что такое Графическая культура]]	1	0	1	09.05.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2	[[Современные физические упражнения]]	1	0	1	07.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
3	[[Режим дня и правила его составления и соблюдения]]	1	0	1	12.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
4	[[Личная гигиена и гигиенические процедуры]]	1	0	1	14.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
5	[[Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника]]	1	0	1	19.09.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
6	[[Понятие гимнастики и спортивной гимнастики]]	1	0	1	21.09.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
7	[[Исходные положения в физических рисунках]]	1	0	1	26.09.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
8	[[Учимся гимнастическим рисункам]]	1	0	1	28.09.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
9	[[Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом]]	1	0	1	03.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
10	[[Строевые упражнения и организующие навыки на уроках физической культуры]]	1	0	1	05.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
11	[[Способы построения и повороты стоя на месте]]	1	0	1	10.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
12	[[Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)]]	1	0	1	12.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
13	[[Гимнастические удары с мячом]]	1	0	1	17.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
14	[[Гимнастические упражнения со скакалкой]]	1	0	1	19.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
15	[[Гимнастические упражнения в прыжках]]	1	0	1	24.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
16	[[Подъем туловища из положения лежа на спине и животе]]	1	1	0	26.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
17	[[Подъем ноги из положения лежа на животе]]	1	0	1	07.11.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
18	[[Сгибание рук в положение упора лежа]]	1	0	1	09.11.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
19	[[Разучивание прыжков в группировке]]	1	0	1	14.11.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
20	[[Строевые движения с лыжами в руках]]	1	0	1	16.11.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
21	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1	0	1	21.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
22	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1	0	1	23.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
23	[[Имитационная техника передвижения на лыжах]]	1	0	1	28.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
24	[[Имитационная техника передвижения на лыжах]]	1	0	1	30.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
25	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1	0	1	05.12.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
26	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1	1	0	07.12.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
27	[[Имитационная техника передвижения на лыжах с плавным шагом]]	1	0	1	12.12.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
28	[[Имитационная техника передвижения на лыжах с плавным шагом]]	1	0	1	14.12.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
29	[[Техника передвижения с плавным шагом в полной независимости]]	1	0	1	19.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)
30	[[Техника передвижения с плавным шагом в полной независимости]]	1	0	1	21.12.2023	АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/)
31	[[Чем отличается ходьба от бега]]	1	0	1	26.12.2023	АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
32	[[Упражнения в передвижении с равномерной скоростью]]	1	0	1	28.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)
33	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1	0	1	01.09.2024	АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/)
34	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одной с низкой скоростью]]	1	0	1	11.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)
35	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одной с низкой скоростью]]	1	0	1	16.01.2024	АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/)
36	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одной с разной скоростью передвижения]]	1	0	1	18.01.2024	АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
37	[[Правила выполнение прыжка в угол с места]]	1	0	1	23.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)
38	[[Разучивание одновременного отталкивания двух ног]]	1	0	1	25.01.2024	АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/)
39	[[Приземление после спрыгивания с горки матов]]	1	0	1	30.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
40	[[Обучение прыжку в высоту с места в полной гармонии]]	1	0	1	01.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)
41	[[Разучивание техники выполнения прыжка в горизонт и в высоту с прямого разбега]]	1	0	1	06.02.2024	АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/)
42	[[Разучивание фазы приземления из прыжка]]	1	0	1	08.02.2024	АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
43	[[Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке]]	1	0	1	13.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)
44	[[Разучивание выполнения прыжка в горизонт с места]]	1	0	1	15.02.2024	АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/)
45	[[Разучивание игровых действий и правил подвижных игр]]	1	0	1	27.02.2024	АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
46	[[Обучение способам создания игровых площадок]]	1	0	1	29.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)
47	[[Самостоятельная организация и проведение мобильных игр]]	1	0	1	05.03.2024	АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/)
48	[[Самостоятельная организация и проведение мобильных игр]]	1	0	1	07.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
49	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1	0	1	12.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
50	[[Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»]]	1	0	1	14.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
51	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1	0	1	19.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
52	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»]]	1	0	1	21.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
53	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1	0	1	26.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
54	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1	0	1	28.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
55	[[ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы]]	1	0	1	09.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
56	[[Основные правила, ТБ на занятиях, особенности проведения испытаний (испытаний) ВФСК ГТО]]	1	0	1	11.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	0	1	16.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1	0	1	18.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1	0	1	23.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1	0	1	25.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	1	07.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	1	14.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	1	16.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
64	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	0	1	23.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
65	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1	0	1	28.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
66	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	0	1	30.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	64		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Физические качества, физическое развитие]]	1	0	1	09.05.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2	[[Быстрота и выносливость как официальное качество]]	1	0	1	07.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
3	[[Развитие социалистического движения]]	1	0	1	12.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
4	[[Закаливание организма]]	1	0	1	14.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
5	[[Составление комплекса утренней зарядки]]	1	0	1	19.09.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
6	[[Правила поведения на занятиях легкой атлетикой]]	1	1	0	21.09.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
7	[[Начали с поворотами и изменениями]]	1	0	1	26.09.2023 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
8	[[Сложно координированные прыжковые прыжки]]	1	0	1	28.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
9	[[Сложно координационные беговые упражнения]]	1	0	1	03.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
10	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	1	0	05.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
11	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение]]	1	0	1	10.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
12	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты]]	1	0	1	12.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
13	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	1	0	17.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
14	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	1	0	19.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
15	[[Подвижные игры с приемами других игр]]	1	0	1	24.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
16	[[Подвижные игры по поддержанию равновесия]]	1	0	1	26.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
17	[[Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1	0	1	31.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
18	[[Подвижные игры по поддержанию равновесия]]	1	0	1	07.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
19	[[Игры с приемами баскетбола]]	1	0	1	09.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
20	[[Игры с приемами баскетбола]]	1	0	1	14.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
21	[[Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой]]	1	0	1	16.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
22	[[Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом]]	1	0	1	21.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
23	[[Спуски и подъёмы на лыжах]]	1	0	1	23.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
24	[[Спуски и подъёмы на лыжах]]	1	0	1	28.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
25	[[Торможение лыжными палками]]	1	0	1	30.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
26	[[Торможение падения на бок]]	1	0	1	05.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
27	[[Спуск с горы в основной стойке]]	1	0	1	07.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
28	[[Подъем деревянной]]	1	0	1	12.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
29	[[Спуск с горы в основной стойке]]	1	0	1	14.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
30	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	1	19.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
31	[[Подъем деревянной]]	1	0	1	21.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
32	[[Торможение падения на бок]]	1	0	1	26.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
33	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	0	1	28.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
34	[[Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики]]	1	0	1	11.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
35	[[Строевые действия и команды]]	1	0	1	16.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	[[Строевые действия и команды]]	1	0	1	18.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
37	[[Гимнастическая разминка]]	1	0	1	23.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
38	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	0	1	25.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
39	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	0	1	30.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
40	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	0	1	01.02.2024 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
41	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	0	1	06.02.2024 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
42	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	0	1	08.02.2024 АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
43	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	0	1	13.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
44	[[Сложно координированное передвижение ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	0	1	15.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
45	[[Передвижение широким ходьбой с наклонами туловища вперед и в стороны, разведением и проведением рук]]	1	0	1	20.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
46	[[Сложно координированное передвижение ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	1	0	22.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
47	[[Сложно координированные прыжковые прыжки]]	1	0	0	27.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
48	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение]]	1	0	0	29.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
49	[[Приемы баскетбола: мяч по среднему и мяч по соседу]]	1	0	1	05.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
50	[[Приемы баскетбола: мяч по среднему и мяч по соседу]]	1	0	1	07.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
51	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	0	1	12.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
52	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1	0	1	14.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
53	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1	0	1	19.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
54	[[Футбольный бильярд]]	1	0	1	21.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
55	[[Правила выполнения средних нормативов 2 ступени]]	1	0	1	02.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
56	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	1	04.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение за границу. Подвижные игры]]	1	0	1	09.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из визы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	1	11.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	1	16.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	1	18.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	0	1	23.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	1	25.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	1	30.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
64	[[Прыжковые игры]]	1	0	0	05.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
65	[[Броски мяча в неподвижную мишень]]	1	0	1	07.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
66	[[Сложно координационные беговые упражнения]]	1	0	1	09.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
67	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты]]	1	0	1	14.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
68	[[«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2 ступень ГТО]]	1	0	1	16.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Физическая культура древних народов]]	1	0	1	09.05.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2	[[Виды физических упражнений]]	1	0	1	07.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
3	[[Измерение пульса на занятиях физической культурой]]	1	0	1	12.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
4	[[Составление индивидуального графика занятий по развитию физического образца]]	1	1	0	14.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
5	[[Беговые упражнения с координационной классификацией]]	1	0	1	19.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
6	[[Беговые упражнения с координационной классификацией]]	1	0	1	21.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
7	[[Начинаем с ускорением на короткое расстояние]]	1	0	1	26.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
8	[[Начинаем с ускорением на короткое расстояние]]	1	1	0	28.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
9	[[Челночный бег]]	1	0	1	31.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
10	[[Челночный бег]]	1	0	1	02.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
11	[[Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом]]	1	0	1	14.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
12	[[Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом]]	1	0	1	16.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
13	[[Повороты на лыжах способ переступания на месте]]	1	0	1	21.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
14	[[Повороты на лыжах способ переступания на месте]]	1	0	1	23.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
15	[[Повороты на лыжах способ переступания в движении]]	1	0	1	28.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
16	[[Повороты на лыжах способ переступания в движении]]	1	0	1	30.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
17	[[Повороты на лыжах способы переступания]]	1	1	0	05.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
18	[[Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона]]	1	0	1	07.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
19	[[Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением]]	1	0	1	12.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
20	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	1	14.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
21	[[Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направления]]	1	0	1	19.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
22	[[Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направления]]	1	0	1	21.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
23	[[Введение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1	0	1	26.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
24	[[Введение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1	0	1	28.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
25	[[Строевые команды и рисунок]]	1	0	1	01.09.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
26	[[Строевые команды и рисунок]]	1	0	1	11.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
27	[[Дыхательная и зрительная гимнастика]]	1	0	1	16.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
28	[[Лазанье по канату]]	1	0	1	18.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
29	[[Лазанье по канату]]	1	0	1	23.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
30	[[Передвижения по гимнастической скамейке]]	1	0	1	25.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
31	[[Передвижения по гимнастической скамейке]]	1	0	0	30.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
32	[[Передвижения по гимнастической стенке]]	1	0	1	01.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
33	[[Передвижения по гимнастической стенке]]	1	1	0	06.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
34	[[Прыжки через скакалку]]	1	0	1	08.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
35	[[Прыжки через скакалку]]	1	1	0	13.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	[[Ритмическая гимнастика]]	1	0	1	15.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
37	[[Ритмическая гимнастика]]	1	0	1	20.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
38	[[Танцевальные танцы в галопе]]	1	0	1	22.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
39	[[Подвижные игры с приемами баскетбола]]	1	0	1	27.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
40	[[Подвижные игры с приемами баскетбола]]	1	0	1	29.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
41	[[Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении]]	1	0	1	05.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
42	[[Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении]]	1	0	1	07.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
43	[[Подвижные игры с приемами футбола]]	1	0	0	12.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
44	[[Подвижные игры с приемами футбола]]	1	0	1	14.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
45	[[Спортивная игра в футбол]]	1	0	1	19.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
46	[[Спортивная игра в футбол]]	1	0	1	21.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
47	[[Правила ТБ на уроках. Сохранение и надежность здоровья через ВФСК ГТО]]	1	0	0	02.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
48	[[Правила выполнения стабильных нормативов 2-3 степени]]	1	0	1	04.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
49	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	1	09.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
50	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	1	11.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
51	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	1	16.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
52	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	0	18.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
53	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры]]	1	0	1	23.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
54	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры]]	1	0	1	25.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
55	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из визы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	1	30.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
56	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на низком перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	1	05.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	1	07.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты]]	1	0	1	09.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	1	14.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	0	0	16.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	1	21.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
62	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники и выполнением испытаний (испытаний) 2-3 ступени]]	1	0	1	23.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	0	1	23.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
64	[[Прыжок в взгляд с разбега]]	1	0	1	28.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
65	[[Прыжок в взгляд с разбега]]	1	0	1	30.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
66	[[Броски набивного мяча]]	1	0	1	06.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
67	[[Эстафеты]]	1	0	1	06.06.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
68	[[Эстафеты]]	1	0	1	11.06.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Из истории развития физической культуры в России]]	1	0	1	09.05.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
2	[[Самостоятельная подготовка изображений]]	1	0	1	07.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
3	[[Оказание первой помощи на занятиях физической культурой]]	1	0	1	12.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
4	[[Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела]]	1	0	1	14.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
					АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
5	[[Закаливание организма]]	1	0	19.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
6	[[Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой]]	1	0	21.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
7	[[Беговые актёры]]	1	0	26.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	
8	[[Беговые актёры]]	1	0	28.09.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
9	[[Метание воздушного шара на дальность]]	1	0	1	03.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
10	[[Метание воздушного шара на дальность]]	1	0	1	05.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
11	[[Упражнения в прыжках на высоту с разбега]]	1	0	1	10.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
12	[[Упражнения в прыжках на высоту с разбега]]	1	1	1	12.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
13	[[Прыжок в высоту с разбега метода перешагивания]]	1	0	1	17.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
14	[[Прыжок в высоту с разбега метода перешагивания]]	1	0	1	19.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
15	[[Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми]]	1	0	1	24.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
16	[[Упражнения в баскетбол]]	1	0	1	26.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
17	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	0	1	31.10.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
18	[[Правила использования травм на уроках физической культуры]]	1	0	1	09.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
19	[[Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»]]	1	0	1	14.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
20	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	0	1	16.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
21	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1	0	1	21.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
22	[[Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой]]	1	0	1	23.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
23	[[Имитационные движения в передвижении на лыжах]]	1	0	1	28.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
24	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши]]	1	0	1	30.11.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
25	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши]]	1	0	1	05.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
26	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном]]	1	0	1	07.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
27	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном]]	1	0	1	12.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
28	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном]]	1	1	0	14.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
29	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной конкуренции]]	1	0	1	19.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
30	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной конкуренции]]	1	0	1	21.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
31	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	1	26.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
32	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	1	28.12.2023	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
33	[[Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений]]	1	1	1	01.09.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
34	[[Акробатическая комбинация]]	1	0	1	11.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
35	[[Акробатическая комбинация]]	1	0	1	16.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
36	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжкам]]	1	0	1	18.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
37	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжкам]]	1	0	1	23.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
38	[[Обучение опорному прыжку]]	1	0	1	25.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
39	[[Обучение опорному прыжку]]	1	0	1	30.01.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
40	[[Опорной прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания]]	1	0	1	01.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
41	[[Опорной прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания]]	1	1	0	06.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
42	[[Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине]]	1	0	1	08.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
43	[[Упражнения на гимнастическом перекладине]]	1	0	1	13.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
44	[[Упражнения на гимнастическом перекладине]]	1	0	1	15.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
45	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1	0	1	20.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
46	[[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]	1	0	1	22.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
47	[[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]	1	0	1	27.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
48	[[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]	1	0	1	29.02.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
49	[[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]	1	0	1	05.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
50	[[Упражнения из игры волейбол]]	1	0	1	07.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
51	[[Упражнения из игры волейбол]]	1	0	1	12.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
52	[[Упражнения в баскетбол]]	1	0	1	14.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
53	[[Упражнения из игры в футбол]]	1	0	1	19.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
54	[[Упражнения из игры в футбол]]	1	0	1	21.03.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
55	[[Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время]]	1	0	1	02.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
56	[[Правила выполнения средних нормативов 3 ступени]]	1	0	1	04.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	1	09.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	1	11.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	1	16.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры]]	1	1	1	18.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	1	23.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	1	25.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	1	30.04.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
64	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	0	1	14.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
65	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	1	16.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
66	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	1	0	21.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
67	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	0	1	23.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
68	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	0	1	28.05.2024	АИС «Сферум» (https://sferum.ru/?p=start) АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (https://resh.edu.ru/) АИС «Учи.ру» (https://uchi.ru/)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	63		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Российский Российский учебник

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

АИС «Сферум» (<https://sferum.ru/?p=start>)

АИС «Российская электронная школа» (РЭШ) (<https://resh.edu.ru/>)

АИС «Учи.ру» ([https:// uchi.ru/](https://uchi.ru/))

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для ини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)