МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Орловская средняя общеобразовательная школа № 1

Рассмотрена
на заседании школьного
методического объединения
учителей образовательных дисциплин
Протокол №1
от 28 августа 2023 года

Принята
педагогическим советом
Протокол №13
от 30 августа 2023 года

Утверждена приказом
директора школы
_____Л.Ф.Бабкина
Приказ №477
от 31 августа 2023 года

Подписано цифровой подписью:
Директор МБОУ ОСОШ №1
Л.Ф.Бабкина
DN: O=МБОУ ОСОШ №1, CN=Директор МБОУ ОСОШ №1 Л.Ф.Бабкина, E=ossh1@orlovsky.donpac.ru
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 7 Сентябрь 2023 г. 11:38:16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 470660)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

посёлок Орловский
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями

по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 373 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Формы текущего контроля:

— устный контроль: ответ на поставленный вопрос, развернутый ответ по заданной теме; устное сообщение (доклад) по избранной теме; защита реферата, проекта (творческой работы), доклад;

— контроль других видов деятельности: сдача нормативов по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Тег-регби

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тег-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэгрегби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Тег-регби

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тег-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэгрегби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Тег-регби

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тег-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэгрегби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Тег-регби

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тег-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэгрегби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

— характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

— понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

— выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

— обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

— вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

— объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

— исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

— делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

— соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

— выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

— понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

— объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

— понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

— обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

— вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

— организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

— правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

— активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

— делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

— контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

— оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

— выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

— объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

— взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств регбиста;

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

— измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

— передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

— организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

— разрабатывать содержание самостоятельных занятий тэг-регби, определять направленность физических упражнений и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

— соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической и игровой подготовки;

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

— демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— разрабатывать содержание самостоятельных занятий тэг-регби, определять направленность физических упражнений и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Тег-регби	12			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.3	Легкая атлетика	18			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Тег - регби	12			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

2.3	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.4	Подвижные игры	19			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Легкая атлетика	10			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.3	Тег – регби	24			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.2	Легкая атлетика	9			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Что такое физическая культура	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
2	Современные физические упражнения	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			05.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			12.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			19.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			26.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			02.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			03.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

17	Гимнастические упражнения с мячом	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			10.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			17.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
23	Разучивание прыжков в группировке	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			24.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
25	Правила техники безопасности во время занятий регби. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

26	Основы техники и тактики тег- регби	1			07.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
27	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
28	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
29	Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с элементами тег-регби.	1			14.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
30	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
31	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
32	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами тег- регби.	1			21.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
33	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
34	Перемещение без мяча по площадке. Игра в тег-регби.	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
35	Остановка прыжком. Игра в тег-регби. Развитие координационных качеств.	1			28.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

36	Передача на месте и в движении. Игра в тег-регби.	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
37	Чем отличается ходьба от бега	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			05.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			12.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			19.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			26.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			09.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			16.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
55	Считалки для подвижных игр	1			23.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			30.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			06.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			13.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			27.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			12.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			19.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			01.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			02.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			09.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			16.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1			23.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

	набивного мяча. Подвижные игры						
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			07.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

	гимнастической скамье. Подвижные игры						
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			13.05.204	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			14.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0			

1 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Что такое физическая культура	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
2	Современные физические упражнения	1			06.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			07.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			13.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			20.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			28.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			02.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			04.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			05.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			11.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			12.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			18.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			19.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
23	Разучивание прыжков в группировке	1			25.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			26.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
25	Правила техники безопасности во время занятий регби. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			08.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

26	Основы техники и тактики тег- регби	1			09.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
27	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
28	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».	1			15.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
29	Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с элементами тег-регби.	1			16.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
30	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
31	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			22.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
32	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами тег-регби.	1			23.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

33	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
34	Перемещение без мяча по площадке. Игра в тег-регби.	1			29.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
35	Остановка прыжком. Игра в тег-регби. Развитие координационных качеств.	1			30.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
36	Передача на месте и в движении. Игра в тег-регби.	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
37	Чем отличается ходьба от бега	1			06.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			07.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
39	Упражнения в передвижении с	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

	равномерной скоростью						
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			13.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			14.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			20.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			21.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			27.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			28.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			10.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			11.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
51	Разучивание техники выполнения прыжка	1			17.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

	в длину и в высоту с прямого разбега						
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			18.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			24.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
55	Считалки для подвижных игр	1			25.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			31.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			01.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			07.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			08.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			14.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			15.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			28.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			29.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			07.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			13.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			14.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности	1			20.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

	проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО						
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			21.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			01.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			03.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1			04.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

	передвижение. Подвижные игры						
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			10.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			11.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти	1			17.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

	минутный бег. Подвижные игры						
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			18.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			24.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			25.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			2.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

	ногами. Подвижные игры						
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			08.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			16.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1			23.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО						
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0			

2 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			1.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Зарождение Олимпийских игр	1			5.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Современные Олимпийские игры	1			7.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Физическое развитие	1			8.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Физические качества	1			12.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Сила как физическое качество	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Быстрота как физическое качество	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14

8	Выносливость как физическое качество	1			19.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Гибкость как физическое качество	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Развитие координации движений	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Развитие координации движений	1			26.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			28.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Закаливание организма	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Утренняя зарядка	1			3.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			5.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			6.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32

17	Строевые упражнения и команды	1			10.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Строевые упражнения и команды	1			12.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Прыжковые упражнения	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Прыжковые упражнения	1			17.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Гимнастическая разминка	1			19.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			24.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			26.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			7.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			9.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Танцевальные гимнастические движения	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Танцевальные гимнастические движения	1			14.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Правила техники безопасности во время занятий регби. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			16.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Основы техники и тактики тег- регби	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1			21.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Бросок мяча снизу на месте. Игра	1			23.11.2023	ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66

	«Бросай – поймай».						
34	Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с элементами тег-регби.	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1			28.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			30.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами тег-регби.	1			1.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1			5.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76

39	Перемещение без мяча по площадке. Игра в тег-регби.	1			7.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Остановка прыжком. Игра в тег-регби. Развитие координационных качеств.	1			8.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Передача на месте и в движении. Игра в тег-регби.	1			12.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			14.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			19.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			21.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90

46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			26.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			28.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны,	1			9.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102

	разведением и сведением рук						
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			11.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			16.11.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			18.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Игры с приемами баскетбола	1			23.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Игры с приемами баскетбола	1			25.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118

60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			30.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			1.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			2.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Прием «волна» в баскетболе	1			6.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Прием «волна» в баскетболе	1			8.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			9.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			13.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			15.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Футбольный бильярд	1			20.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138

70	Футбольный бильярд	1			22.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Бросок ногой	1			27.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Бросок ногой	1			29.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			1.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			5.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			7.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			12.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			14.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты						
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			19.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			21.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Освоение правил и техники выполнения	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры						
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			2.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			4.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			5.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168

	комплекса ГТО. Эстафеты						
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			9.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1			11.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172

	упоре лежа на полу. Эстафеты						
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			18.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-3

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.4-6
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			23.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-9
92	Освоение правил и техники выполнения	1			25.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.10-12

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			3.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			7.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			14.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
98	Освоение правил и техники	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты						
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			23.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30

102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

2 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Зарождение Олимпийских игр	1			06.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Современные Олимпийские игры	1			07.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Физическое развитие	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Физические качества	1			13.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Сила как физическое качество	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Быстрота как физическое качество	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Выносливость как физическое качество	1			20.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Гибкость как физическое качество	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18

10	Развитие координации движений	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Развитие координации движений	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			28.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Закаливание организма	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Утренняя зарядка	1			04.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			05.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Строевые упражнения и команды	1			11.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Строевые упражнения и команды	1			12.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36

19	Прыжковые упражнения	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Прыжковые упражнения	1			18.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Гимнастическая разминка	1			19.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			25.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			26.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			08.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			09.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54

28	Танцевальные гимнастические движения	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Танцевальные гимнастические движения	1			15.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Правила техники безопасности во время занятий регби. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			16.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Основы техники и тактики тег- регби	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1			22.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».	1			23.11.2023	ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с элементами тег-регби.	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Передача двумя руками сверху на месте и после	1			29.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70

	передачи вперед. Эстафеты.						
36	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			30.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами тег-регби.	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1			06.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Перемещение без мяча по площадке. Игра в тег-регби.	1			07.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Остановка прыжком. Игра в тег-регби. Развитие координационных качеств.	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80

41	Передача на месте и в движении. Игра в тег-регби.	1			13.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			14.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			20.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			21.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			27.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			28.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Сложно координированные передвижения	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98

	ходьбой по гимнастической скамейке						
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			10.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			11.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			17.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			18.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108

55	Сложно координированные беговые упражнения	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			24.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Игры с приемами баскетбола	1			25.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Игры с приемами баскетбола	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			31.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			01.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			07.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Прием «волна» в баскетболе	1			08.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Прием «волна» в баскетболе	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128

65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			14.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			15.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			21.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Футбольный бильярд	1			22.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Футбольный бильярд	1			28.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Бросок ногой	1			29.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Бросок ногой	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			06.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			07.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			13.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150

76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			14.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			21.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Освоение правил и техники выполнения	1			03.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры						
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			04.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			10.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			11.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1			18.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175

	низкой перекладине 90см. Эстафеты						
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-3
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.4-6
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-9
92	Освоение правил и техники выполнения	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.10-12

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			02.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1			08.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18

	цель. Подвижные игры						
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			23.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28

	ГТО. Подвижные игры						
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

2 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Современные Олимпийские игры	1			06.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Физическое развитие	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Физические качества	1			12.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Сила как физическое качество	1			13.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12

7	Быстрота как физическое качество	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Выносливость как физическое качество	1			19.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Гибкость как физическое качество	1			20.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Развитие координации движений	1			25.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Развитие координации движений	1			26.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Закаливание организма	1			02.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Утренняя зарядка	1			03.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			04.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30

16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Строевые упражнения и команды	1			10.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Строевые упражнения и команды	1			11.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Прыжковые упражнения	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Прыжковые упражнения	1			17.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Гимнастическая разминка	1			18.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			24.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			25.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48

25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			07.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			08.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Танцевальные гимнастические движения	1			14.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Танцевальные гимнастические движения	1			15.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Правила техники безопасности во время занятий регби. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Основы техники и тактики тег- регби	1			21.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1			22.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64

33	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».	1			27.11.2023	ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с элементами тег-регби.	1			28.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1			29.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами тег-регби.	1			05.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1			06.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Перемещение без мяча по площадке. Игра в тег-регби.	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78

40	Остановка прыжком. Игра в тег-регби. Развитие координационных качеств.	1			12.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Передача на месте и в движении. Игра в тег-регби.	1			13.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			19.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			20.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			26.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92

47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			27.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			09.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			10.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			16.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			17.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104

53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			23.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			24.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Игры с приемами баскетбола	1			30.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Игры с приемами баскетбола	1			31.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			06.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			07.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122

62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Прием «волна» в баскетболе	1			13.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Прием «волна» в баскетболе	1			14.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			20.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			21.02.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Футбольный бильярд	1			27.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Футбольный бильярд	1			28.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140

71	Бросок ногой	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Бросок ногой	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			06.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			12.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			13.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			20.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			01.04.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			02.04.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1			03.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164

	передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры						
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			09.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			10.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-3

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.4-6
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-9
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.10-12
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14

	спине. Подвижные игры						
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			08.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

3 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количествочасов			Дата изучения	Электронныецифровые образовательныересурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура у древних народов	1			01.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Историяпоявлениясовременногоспорта	1			04.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Видыфизическихупражнений	1			07.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			08.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Дозировкафизических нагрузок	1			11.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			14.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Закаливаниеорганизма поддушем	1			15.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14

8	Дыхательная и зрительнаягимнастика	1			18.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Строевыекоманды и упражнения	1			21.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Строевыекоманды и упражнения	1			22.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Лазаньепоканату	1			25.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Лазаньепоканату	1			28.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Передвижениянагимнастическойскамейке	1			29.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Передвижениянагимнастическойскамейке	1			02.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Передвижениянагимнастическойстенке	1			05.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Передвижениянагимнастическойстенке	1			06.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Прыжкичерезскакалку	1			09.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34

18	Прыжкичерезскакалку	1			12.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Ритмическаягимнастика	1			13.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Ритмическаягимнастика	1			16.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			19.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			20.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			23.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			26.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Прыжок в длину с разбега	1			27.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Прыжок в длину с разбега	1			09.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Броскинабивного мяча	1			10.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54

28	Броскинабивного мяча	1			13.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Челночныйбег	1			16.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Челночныйбег	1			17.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			20.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			23.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			24.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			27.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1			30.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Подвижная игра с элементами регби.	1			01.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72

	ОФП. Развитиевыносливости						
37	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.	1			04.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	1			07.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1			08.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Силоваяподготовка. Подвижныеигры	1			11.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Элементызащиты. Подвижныеигры	1			14.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальноеобучение	1			15.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1			18.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86

44	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1			21.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Закрепление техники передвижений в играх.	1			22.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Закреплениепередачим яча.	1			25.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Учебнаяигра	1			28.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1			29.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1			11.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1			12.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Закреплениегрупповых тактическихвзаимодействий	1			15.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102

52	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитиевыносливости	1			18.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1			19.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.	1			22.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			25.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Перемещение без мяча по площадке. Игра в тег-регби.	1			26.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Остановка прыжком. Игра в тег-регби. Развитиекоординационныхкачеств.	1			29.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Передача на месте и в движении. Игра в тег-регби.	1			01.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1			02.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118

	парашютисты, стрелки						
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			05.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Спортивнаяиграбаскетбол	1			08.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Спортивнаяиграбаскетбол	1			09.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			12.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			15.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			16.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			26.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Спортивнаяиграволейбол	1			29.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134

68	Спортивнаяиграволей бол	1			01.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			04.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			07.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Спортивнаяиграфутбол	1			11.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Спортивнаяиграфутбол	1			14.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			15.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			18.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			21.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150

76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			22.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			01.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			04.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1			05.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1			08.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			11.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			12.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения						
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			15.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			18.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			19.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			22.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			25.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			26.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1			27.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-3
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1			02.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.4-6

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			03.05.2025	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-9
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			06.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.10-12
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры	1			13.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры	1			16.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			17.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18

	ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижныеигры						
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижныеигры	1			20.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1			23.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1			24.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижныеигры	1			27.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижныеигры	1			28.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28

101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

3 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура у древних народов	1			01.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Историяпоявлениясовременногоспорта	1			04.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Видыфизическихупражнений	1			07.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			08.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Дозировкафизическихнагрузок	1			11.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			14.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Закаливаниеорганизмаподдушем	1			15.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14

8	Дыхательная и зрительнаягимнастика	1			18.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Строевыекоманды и упражнения	1			21.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Строевыекоманды и упражнения	1			22.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Лазаньепоканату	1			25.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Лазаньепоканату	1			28.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Передвижениянагимнастическойскамейке	1			29.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Передвижениянагимнастическойскамейке	1			02.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Передвижениянагимнастическойстенке	1			05.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Передвижениянагимнастическойстенке	1			06.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Прыжкичерезскакалку	1			09.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Прыжкичерезскакалку	1			12.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Ритмическаягимнастика	1			13.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Ритмическаягимнастика	1			16.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40

21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			19.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			20.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			23.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			26.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Прыжок в длину с разбега	1			27.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Прыжок в длину с разбега	1			09.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Броскинабивного мяча	1			10.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Броскинабивного мяча	1			13.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Челночныйбег	1			16.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Челночныйбег	1			17.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			20.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62

32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			23.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			24.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			27.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1			30.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитиевыносливости	1			01.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.	1			04.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	1			07.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76

39	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1			08.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Силоваяподготовка. Подвижныеигры	1			11.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Элементызащиты. Подвижныеигры	1			14.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальноеобучение	1			15.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1			18.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1			21.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Закрепление техники передвижений в играх.	1			22.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Закреплениепередачимяча.	1			25.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Учебнаяигра	1			28.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1			29.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96

49	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1			11.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1			12.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Закреплениегрупповыхтактическихвзаимодействий	1			15.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитиевыносливости	1			18.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1			19.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.	1			22.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			25.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Перемещение без мяча по площадке. Игра в тег-регби.	1			26.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Остановка прыжком. Игра в тег-регби.	1			29.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114

	Развитиекоординационн ыхкачеств.						
58	Передача на месте и в движении. Игра в тег-регби.	1			01.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			02.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			05.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Спортивнаяиграбаскетбол	1			08.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Спортивнаяиграбаскетбол	1			09.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			12.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			15.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			16.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130

66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			26.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Спортивнаяиграволейбол	1			29.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Спортивнаяиграволейбол	1			01.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			04.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			07.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Спортивнаяиграфутбол	1			11.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Спортивнаяиграфутбол	1			14.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			15.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			18.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			21.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150

76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			22.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			01.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			04.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1			05.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1			08.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			11.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			12.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			15.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			18.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			19.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			22.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			25.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			26.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1			27.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-3
90	Освоение правил и техники выполнения	1			29.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.4-6

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры						
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			02.05.2025	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-9
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			03.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.10-12
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры	1			06.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			13.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры						
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижныеигры	1			14.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижныеигры	1			16.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			20.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24

	ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты						
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижныеигры	1			23.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижныеигры	1			24.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			27.05.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			28.05.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

3 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура у древних народов	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	История появления современного спорта	1			04.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Виды физических упражнений	1			06.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Дозировка физических нагрузок	1			11.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Составление индивидуального графика занятий по	1			13.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12

	развитию физических качеств						
7	Закаливание организма под душем	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			18.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Строевые команды и упражнения	1			20.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Строевые команды и упражнения	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Лазанье по канату	1			25.09.2023		С.21-22
12	Лазанье по канату	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			2.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28

15	Передвижения по гимнастической стенке	1			04.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Прыжки через скакалку	1			09.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Прыжки через скакалку	1			11.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Ритмическая гимнастика	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Ритмическая гимнастика	1			16.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			18.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			23.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46

24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			25.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Прыжок в длину с разбега	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Прыжок в длину с разбега	1			08.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Броски набивного мяча	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Броски набивного мяча	1			13.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Челночный бег	1			15.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Челночный бег	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			20.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			22.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64

33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			27.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1			29.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.	1			04.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	1			06.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76

39	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Силовая подготовка. Подвижные игры	1			11.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Элементы защиты. Подвижные игры	1			13.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1			18.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1			20.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Закрепление техники передвижений в играх.	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90

46	Закрепление передачи мяча.	1			25.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Учебная игра	1			27.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1			10.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1			15.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1			17.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104

53	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			24.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Перемещение без мяча по площадке. Игра в тег-регби.	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Остановка прыжком. Игра в тег-регби. Развитие координационных качеств.	1			29.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Передача на месте и в движении. Игра в тег-регби.	1			31.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118

	парашютисты, стрелки						
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			05.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Спортивная игра баскетбол	1			07.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Спортивная игра баскетбол	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			12.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			14.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130

66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			19.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Спортивная игра волейбол	1			21.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Спортивная игра волейбол	1			26.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			28.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Спортивная игра футбол	1			04.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Спортивная игра футбол	1			06.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144

73	Подвижные игры с приемами футбола	1			11.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			13.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			18.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Освоение правил и техники выполнения	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты						
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			01.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			03.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162
82	Освоение правил и техники выполнения	1			08.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения						
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			10.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1			15.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			17.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-3
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.4-6

	гимнастической скамье. Подвижные игры						
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			27.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-9
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.10-12
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			06.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			08.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
96	Освоение правил и техники выполнения	1			15.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры						
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			27.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

3 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура у древних народов	1			01.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	История появления современного спорта	1			05.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Виды физических упражнений	1			06.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			08.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Дозировка физических нагрузок	1			12.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			13.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Закаливание организма под душем	1			15.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			19.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Строевые команды и упражнения	1			20.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Строевые команды и упражнения	1			22.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Лазанье по канату	1			26.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Лазанье по канату	1			27.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			29.09.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			03.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			04.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			06.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Прыжки через скакалку	1			10.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34

18	Прыжки через скакалку	1			11.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Ритмическая гимнастика	1			13.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Ритмическая гимнастика	1			17.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			18.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			20.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			24.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			25.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Прыжок в длину с разбега	1			27.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Прыжок в длину с разбега	1			07.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Броскинабивного мяча	1			08.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Броскинабивного мяча	1			10.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56

29	Челночныйбег	1			14.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Челночныйбег	1			15.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			17.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			21.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			22.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			24.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1			28.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитиевыносливости	1			29.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Расположение игроков по амплуа.	1			01.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74

	Виды передвижений.						
38	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	1			05.10.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1			06.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Силоваяподготовка. Подвижныеигры	1			08.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Элементызащиты. Подвижныеигры	1			12.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальноеобучение	1			13.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1			15.11.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1			19.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88

45	Закрепление техники передвижений в играх.	1			20.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Закреплениепередачи мяча.	1			22.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Учебнаяигра	1			26.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1			27.12.2023	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1			29. 12.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1			09.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Закреплениегрупповыхтактическихвзаимодействий	1			10.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитиевыносливости	1			12.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104

53	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1			16.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.	1			17.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			19.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Перемещение без мяча по площадке. Игра в тег-регби.	1			23.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Остановка прыжком. Игра в тег-регби. Развитиекоординационныхкачеств.	1			24.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Передача на месте и в движении. Игра в тег-регби.	1			26.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1			30.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118

	парашютисты, стрелки						
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			31.01.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Спортивнаяиграбаскетбол	1			02.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Спортивнаяиграбаскетбол	1			06.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			07.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			09.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			13.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			14.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132

67	Спортивнаяиграволейбол	1			16.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Спортивнаяиграволейбол	1			27.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			28.02.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.137-138
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			01.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.139-140
71	Спортивнаяиграфутбол	1			05.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.141-142
72	Спортивнаяиграфутбол	1			06.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.143-144
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			12.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.145-146
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			13.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.147-148
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			15.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.149-150

76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			22.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.151-152
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			19.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.153-154
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			20.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.155-156
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1			22.03.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.157-158
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1			02.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.159-160
81	Освоение правил и техники выполнения	1			03.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.161-162

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения						
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			05.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.163-164
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			09.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.165-166
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			10.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.167-168
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1			12.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.169-170

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			16.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.171-172
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.173-174
88	Освоение правил и техники выполнения	1			19.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.174-175

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1			23.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-3
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1			24.04.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.4-6
91	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			26.04.2025	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-9

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			03.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.10-12
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры	1			07.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1			08.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16

	спине. Подвижныеигры						
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижныеигры	1			14.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижныеигры	1			15.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
98	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			21.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24

	комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты						
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижныеигры	1				БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижныеигры	1			22.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			24.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			28.05.2024	БиблиотекаЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-35

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

4 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Из истории развития физической культуры в России	1			01.09.20233	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			06.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			13.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10

6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			20.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Закаливание организма	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			04.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Акробатическая комбинация	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Акробатическая комбинация	1			11.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24

13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			18.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			25.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Обучение опорному прыжку	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Обучение опорному прыжку	1			08.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36

19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			15.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			22.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			29.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			06.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52

27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			13.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Беговые упражнения	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Беговые упражнения	1			20.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Метание малого мяча на дальность	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Метание малого мяча на дальность	1			27.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			10.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68

35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			12.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			17.01.202	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			24.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			31.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			07.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84

43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Упражнения из игры волейбол	1			14.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Упражнения из игры волейбол	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Упражнения из игры баскетбол	1			21.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Упражнения из игры баскетбол	1			28.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1			01.03.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса 13.03.2023ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			06.03.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98

50	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			13.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			22.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			03.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			04.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			10.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			17.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			24.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1			08.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126

	перекладине 90см. Эстафеты						
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

4 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Из истории развития физической культуры в России	1			01.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			05.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			08.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			12.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8

5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			15.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			19.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			22.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			26.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16

9	Закаливание организма	1			29.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			03.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Акробатическая комбинация	1			06.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Акробатическая комбинация	1			10.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			13.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега	1			17.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28

	способом напрыгивания						
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			20.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			24.10.023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Обучение опорному прыжку	1			27.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Обучение опорному прыжку	1			07.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			10.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			14.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40

21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			17.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			21.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			24.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			28.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			01.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			05.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			08.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54

28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			12.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Беговые упражнения	1			15.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58
30	Беговые упражнения	1			19.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Метание малого мяча на дальность	1			22.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Метание малого мяча на дальность	1			26.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			29.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			09.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68

35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			12.01.024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			16.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			23.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			26.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78

40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			30.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			02.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			06.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			09.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Упражнения из игры волейбол	1			13.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Упражнения из игры волейбол	1			16.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Упражнения из игры баскетбол	1			20.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Упражнения из игры баскетбол	1			27.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94

48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1			01.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса 13.03.2023ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			05.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98
50	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			12.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			15.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			19.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты						
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			22.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			02.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			05.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			09.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112

	комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения						
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			12.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			16.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			19.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			23.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			26.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			03.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			07.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1			14.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			21.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			28.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

4 «В» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Из истории развития физической культуры в России	1			6.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.1-2
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			7.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.3-4
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			13.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.5-6
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			14.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.7-8

5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			20.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.9-10
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			21.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.11-12
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			27.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.13-14
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			28.09.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.15-16
9	Закаливание организма	1			4.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.17-18

10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			5.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.19-20
11	Акробатическая комбинация	1			11.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.21-22
12	Акробатическая комбинация	1			12.10.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.23-24
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			18.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.25-26
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			19.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.27-28

15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			25.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.29-30
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			26.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.31-32
17	Обучение опорному прыжку	1			8.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.33-34
18	Обучение опорному прыжку	1			9.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.35-36
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			15.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.37-38
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			16.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.39-40
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			22.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.41-42

22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			23.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.43-44
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			29.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.45-46
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			30.11.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.47-48
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			6.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.49-50
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			7.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.51-52
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			13.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.53-54
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			14.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.55-56
29	Беговые упражнения	1			20.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.57-58

30	Беговые упражнения	1			21.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.59-60
31	Метание малого мяча на дальность	1			27.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.61-62
32	Метание малого мяча на дальность	1			28.12.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.63-64
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			10.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.65-66
34	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			11.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.67-68
35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			17.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.69-70
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			18.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.71-72

37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			24.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.73-74
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			25.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.75-76
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			31.01.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.77-78
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			1.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.79-80
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			7.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.81-82

42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			8.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.83-84
43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			14.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.85-86
44	Упражнения из игры волейбол	1			15.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.87-88
45	Упражнения из игры волейбол	1			21.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.89-90
46	Упражнения из игры баскетбол	1			22.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.91-92
47	Упражнения из игры баскетбол	1			28.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.93-94
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1			29.02.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.95-96
49	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			6.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.97-98

	комплекса 13.03.2023ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры						
50	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			7.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.99-100
51	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			13.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.101-102
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.103-104
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			20.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.105-106

	Бег на 30м. Эстафеты						
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			21.03.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.107-108
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			3.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.109-110
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			4.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.111-112
57	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			10.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.113-114

	комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения						
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			11.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.115-116
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			17.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.117-118
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			18.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.119-120

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			24.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.121-122
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1			25.04.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.123-124

	перекладине 90см. Эстафеты						
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			2.05.2023	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.125-126
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			8.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.127-128
65	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			15.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.129-130

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			16.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.131-132
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.133-134

68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			23.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)	С.135-136
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		22.05.2024	Библиотека ЦОК(myschool.edu.ru)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебное пособие «Физическая культура» 1-4 класс В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

Презентации по физкультуре на сайтах:

uchportal.ru/

http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura

ppt4web.ru/prezentacii-po-...

http://uslide.ru/fizkultura

pedsovet.su/

http://videouroki.net На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм