

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Тоболовская средняя общеобразовательная школа
село Тоболово, Ишимский район, Тюменская область


СОГЛАСОВАНО

Старший методист:

 М.С. Королева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора:

 А.В. Иванищева

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ Тоболовская СОШ

 Н.И. Плесовских

Приказ от 30.08.23 № 207



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа сформирована с учётом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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 | 1 | | | Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | | РЭШ. Урок №3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека. Осанка человека | 1 | | | Поле для свободного ввода Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html РЭШ. Урок № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ РЭШ. Рок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 1.2 | Утренняя зарядка и | 1 | | | Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|
| | физкультминутки в режиме дня школьника | | | | Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 13 | | | Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html РЭШ. Урок № 26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 4 | | | РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ РЭШ. Урок № 19. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 | | | РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ https://www.youtube.com/watch?v=z4kzvvgYK8 https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4 |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 20 | | | РЭШ. Урок № 43. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|--|
| | | | | | РЭШ. Урок № 44. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ РЭШ. Урок № 45. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDtHY |
| Итого по разделу | | 49 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | | https://www.gto.ru/ |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 | |

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 | 1 | | | Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|----|--|---|---|
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 | | | РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья. Индивидуальные комплексы утренней зарядки. | 1 | | | РЭШ. Урок № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88 https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика | 14 | | 3 | РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Видеоуроки. https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996- |

| | | | | | |
|-----|-------------------|----|--|---|--|
| | | | | | 6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 5 | | 5 | РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8 РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwuZP4 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 | | 5 | РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ РЭШ. Урок № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po- |

| | | | | | |
|--|--|----|--|----|--|
| | | | | | fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711 |
| 2.4 | Подвижные игры | 17 | | 5 | РЭШ. Урок № 33 - 51. https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ |
| Итого по разделу | 59 | | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 13 | | | https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4 https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE |
| Итого по разделу | | 13 | | 18 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |
| | | | | | |

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 | | | Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | | РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка | 1 | | | http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | РЭШ. Урок № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | | 3 | https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-stroevim-uprazhneniyam-3407395.html Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- |

| | | | | | |
|--|--|----|--|---|---|
| | | | | | sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/ Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html https://vk.com/video-192906891_456239113 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | | 4 | РЭШ. Урок № 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/ РЭШ. Урок № 12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ Презентация. https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 5 | | 4 | РЭШ. Урок № 29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ РЭШ Урок 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/ Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html РЭШ. Урок № 27-28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 22 | | 7 | РЭШ. Урок №№ 31-45. https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | | 51 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 11 | | | http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura https://gto.ru/norms |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----|----|---|----|--|
| | ГТО | | | | |
| Итого по разделу | | 11 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 18 | |

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 | 1 | | | РЭШ. УРОК № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | | РЭШ. УРОК № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | | | РЭШ. УРОК № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-oceni-vanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для | 1 | | | Видеоуроки. |

| | | | | | |
|--|---|----|--|---|--|
| | профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | | | | https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | | РЭШ. УРОК № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtuI |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | | 5 | РЭШ. УРОК № 3-23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI |
| 2.2 | Легкая атлетика | 20 | | 6 | РЭШ. Урок № 8-9, 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 6 | | 3 | Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI РЭШ. УРОК № 26-30. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxvk https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 14 | | 3 | РЭШ. УРОК № 38-44 https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|
| Итого по разделу | | 50 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 | | | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 17 | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ОТ 30.08.2023 ПРИКАЗ № 207**

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/ п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--------------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Что понимается под физической культурой? | 1 | | | 05.09 | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Понятия о физической культуре." |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег. | 1 | | | 06.09 | Сайт ФизкультУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника» |
| 3 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени. | 1 | | | 12.09 | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код |
| 4 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному. | 1 | | | 13.09 | Выполнение комплекса ОРУ с использованием QR-кода |
| 5 | Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО. Стартовая диагностика. | 1 | | | 19.09 | РЭШ Урок 12 |
| 6 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. | 1 | | | 20.09 | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 7 | Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО | 1 | | | 26.09 | РЭШ Урок 13-14 |
| 8 | Челночный бег 3x10м. Бег с изменением направления. | 1 | | | 27.09 | РЭШ Урок 9 |
| 9 | Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега. | 1 | | | 03.10 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 10 | Игра «Класс, смирно!». Эстафеты. | 1 | | | 04.10 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|---|
| 11 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | | | 10.10 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 12 | Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку». | 1 | | | 11.10 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 13 | Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает». | 1 | | | 17.10 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 14 | Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам». | 1 | | | 18.10 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 15 | Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты». | 1 | | | 24.10 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 16 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний» | 1 | | | 25.10 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 17 | История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени. | 1 | | | 07.11 | Сайт: Видеоуроки в интернет «Зарождение и развитие физической культуры.» «История комплекса ГТО» |
| 18 | Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени. | 1 | | | 08.11 | Сайт ВФСК ГТО. Нормативы 1 ступени. |
| 19 | Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения | 1 | | | 14.11 | Сайт: «Интернет урок». Урок «Режим дня» 3 УРОК |
| 20 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. | 1 | | | 15.11 | Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя зарядка и личная гигиена». РЭШ Урок 5 |
| 21 | Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. | 1 | | | 21.11 | www.proshkola.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|---|
| 22 | Исходные положения в физических упражнениях в упорах. | 1 | | | 22.11 | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 23 | Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | | | 28.11 | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 24 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | | | 29.11 | РЭШ Урок 26 |
| 25 | Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. | 1 | | | 05.12 | http://www.myshared.ru/slide/358450/ |
| 26 | Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 | | | 06.12 | РЭШ Урок 2 |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом. | 1 | | | 12.12 | http://pculture.ru/ |
| 28 | Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | | | 13.12 | РЭШ Урок 30 |
| 29 | Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка». | 1 | | | 19.12 | http://pculture.ru/ |
| 30 | Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». | 1 | | | 20.12 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 31 | Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар». | 1 | | | 26.12 | https://gto.ru/ |
| 32 | Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас». | 1 | | | 27.12 | https://gto.ru/ |
| 33 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | | 09.01 | www.proshkola.ru |
| 34 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. | 1 | | | 10.01 | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 35 | Акробатические упражнения. Прыжки. | 1 | | | 16.01 | http://pculture.ru/ |
| 36 | Акробатические комбинации. | 1 | | | 17.01 | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 37 | Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты. | 1 | | | 23.01 | http://pculture.ru/ |
| 38 | Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках | 1 | | | 24.01 | Сайт: videourok.net- «Правила техники безопасности на уроках |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|---|
| | лыжной подготовки. | | | | | лыжной подготовки», «Техника попеременного двушажного хода» |
| 39 | Передвижение на лыжах ступающим шагом | 1 | | | 30.01 | РЭШ Урок 18 |
| 40 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону. | 1 | | | 31.01 | РЭШ Урок 20 |
| 41 | Передвижение попеременным двушажным ходом без палок. | 1 | | | 06.02 | РЭШ Урок 19 |
| 42 | Стрелковые команды в лыжной подготовке. | 1 | | | 07.02 | https://multiurok.ru/index.php/files/statia-obuchenie-shkolnomu-kataniyu-na-urokakh-fiz.html |
| 43 | Скользкий шаг без палок. | 1 | | | 13.02 | www.proshkola.ru |
| 44 | Повороты переступанием, торможение на лыжах | 1 | | | 14.02 | http://pculture.ru/ |
| 45 | Ходьба на лыжах разными способами. | 1 | | | 27.02 | http://pculture.ru/ |
| 46 | Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг». | 1 | | | 28.02 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 47 | Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону. | 1 | | | 05.03 | https://gto.ru/ https://rus.team/people/akhatova-albina-khamitovna |
| 48 | Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1 км. на Прохождение скорость. | 1 | | | 06.03 | https://gto.ru/ |
| 49 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | | | 12.03 | www.proshkola.ru |
| 50 | Высокий старт. Бег с ускорением. | 1 | | | 13.03 | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 51 | Прыжок в длину с места | 1 | | | 19.03 | http://pculture.ru/ |
| 52 | Прыжок в длину с прямого разбега. | 1 | | | 20.03 | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 53 | Метание малого мяча. | 1 | | | 02.04 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta- |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|---|
| | | | | | | klass-2869478.html |
| 54 | Челночный бег 4х9. Эстафеты. | 1 | | | 03.04 | https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g |
| 55 | Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр. | 1 | | | 09.04 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 56 | Подвижная игра «Белые медведи». Игра «Перебежка с предметами». 1 | 1 | | | 10.04 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 57 | Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой» | 1 | | | 16.04 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 58 | Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | | | 17.04 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 59 | Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки». | 1 | | | 23.04 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 60 | Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета. | 1 | | | 24.04 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 61 | Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета. | 1 | | | 30.04 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 62 | Подвижная игра «Не намочи ног» Эстафета. | 1 | | | 07.05 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 63 | Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай». | 1 | | | 14.05 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |
| 64 | Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками. | 1 | | | 15.05 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|---|-------|---|
| 65 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | | | 21.05 | https://gto.ru/ |
| 66 | Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | | | 22.05 | https://gto.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 | | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры | 1 | | | 01.09 | РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ |
| 2 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | 07.09 | РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| 3 | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка. | 1 | | | 08.09 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/ prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlja_2_go_klassa_dlja_chego_nuzhna_raz |
| 4 | Строевые упражнения и команды. Стартовая диагностика. | 1 | | 1 | 14.09 | Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html |
| 5 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | 15.09 | https://yandex.ru/video/preview/?text=Правила%20поведения%20и%20техника%20безопасности%20на% |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|--|
| | | | | | | 20занятиях%20лёгкой% 20атлетикой%20%20класс&path=yandex_ search&parent-reqid= 1656255346460261- 14042164992482740586- sas3-0767-15b-sas- 17-balancer-8080-BAL-8701&from_type= vast&filmId= 11912822918227986459 |
| 6 | Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность. | 1 | | | 21.09 | РЭШ. Урок № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 7 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | | 22.09 | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88 https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw |
| 8 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | 28.09 | РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 9 | Челночный бег 3x10м Учет. | 1 | | 1 | 29.09 | https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ РЭШ, урок 8 |
| 10 | Прыжок в длину с места Учет. | 1 | | 1 | 05.10 | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3ig |
| 11 | Подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 | | | 06.10 | РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 12 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Учет. | 1 | | 1 | 12.10 | РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ |
| 13 | Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты. | 1 | | | 13.10 | РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|---|
| | | | | | | 90706/ |
| 14 | Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета. | 1 | | | 19.10 | РЭШ. Урок № 33 - 51. https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 15 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | 20.10 | Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovie-uprazhneniya-1213402.html |
| 16 | Игровые упражнения и игры на внимание, координацию. | 1 | | | 26.10 | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM |
| 17 | Развитие основных физических качеств средствами баскетбола. | 1 | | | 27.10 | РЭШ. Урок № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ |
| 18 | Развитие основных физических качеств средствами волейбола. Учет. | 1 | | 1 | 09.11 | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuZP4 |
| 19 | Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений | 1 | | | 10.11 | РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/ |
| 20 | Закаливание организма Утренняя зарядка. | 1 | | | 16.11 | Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711 |
| 21 | Строевые упражнения и команды. | 1 | | | 17.11 | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY https://www.youtube.com/watch?v=liTF_XkywbA https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ |
| 22 | Танцевальные движения | 1 | | | 23.11 | https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2С%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17-balancer-8080-BAL- |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| | | | | | 454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611 |
| 23 | Упражнения с гимнастической скакалкой Учет. | 1 | | 1 | 24.11 https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20с%20гимнастической%20скакалкой%20%20класс%20видеоурок&path=yandex_search&parent-reqid=1656252438519865-5357266946240015674-vla1-2700-vla-17-balancer-8080-BAL-4608&from_type=vast&filmId=12867962591539383567 |
| 24 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | 30.11 https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html |
| 25 | Лазания. Ползание. Перелазание. | 1 | | | 01.12 РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ |
| 26 | Лазания. Ползание. Учет. | 1 | | 1 | 07.12 Видеоуроки. https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567 |
| 27 | Подвижные игры с элементами игры волейбола | 1 | | | 08.12 Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8 |
| 28 | Подвижные игры с элементами игры волейбола. Эстафета. | 1 | | | 14.12 РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ |
| 29 | Подвижные игры с элементами игры баскетбола Учет. | 1 | | 1 | 15.12 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|---|
| 30 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | | | 21.12 | https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE |
| 31 | Метание малого мяча. Учет. Подготовка комплекса ГТО Комбинированный | 1 | | 1 | 22.12 | РЭШ Урок 13-14 |
| 32 | Челночный бег 3Х10. Подготовка комплекса ГТО | 1 | | | 28.12 | РЭШ Урок 9 |
| 33 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | 1 | | | 29.12 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kak-voznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu-2218354.html |
| 34 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | | 11.01 | Учимся обращаться с мячом. Стр. 56-59 |
| 35 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | | 12.01 | Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html |
| 36 | Простейшая полоса препятствий. | 1 | | | 18.01 | https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567 |
| 37 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг. | 1 | | | 19.01 | Готовимся к катанию на лыжах. Стр. 71. Выходим на лыжню. Стр. 74-75 |
| 38 | Передвижение на лыжах двухшажным ходом | 1 | | | 25.01 | Как ходят на лыжах. Стр.75-76. |
| 39 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 | | | 26.01 | https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU |
| 40 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Учет. | 1 | | 1 | 01.02 | Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=H- |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|---|
| | | | | | | rgOYvxHJQ |
| 41 | Торможение падением на бок Учет. | 1 | | 1 | 02.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/consp ect/191180/ |
| 42 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом. | 1 | | | 08.02 | https://multiurok.ru/index.php/files/statia-obuchenie-shkolnomu-kataniiu-na-urokakh-fiz.html |
| 43 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Учет. | 1 | | 1 | 09.02 | https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4 |
| 44 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходомс равномерной скоростью передвижения. | 1 | | | 15.02 | https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE |
| 45 | Спуски и подъёмы на лыжах. Спуск с пологого склона и наблюдение за его выполнением. Учет. | 1 | | 1 | 16.02 | https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ |
| 46 | Спуски и подъёмы на лыжах. Передвижение приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне. | 1 | | | 22.02 | Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html |
| 47 | Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки | 1 | | | 29.02 | Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html |
| 48 | Подвижные игры на точность движений с приёмами. | 1 | | | 01.03 | Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html |
| 49 | Бег на лыжах 1 км. Учет. Подготовка комплекса ГТО | 1 | | 1 | 07.03 | https://www.gto.ru/ |
| 50 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подготовка комплекса ГТО | 1 | | | 14.03 | https://www.gto.ru/ |
| 51 | Сила, выносливость, как физические качества | 1 | | | 15.03 | Развиваем силу. Стр.86. Развиваем выносливость. Стр. 87 |
| 52 | Строевые упражнения и команды. Учет. | 1 | | 1 | 21.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ РЭШ, урок 12 |
| 53 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | 22.03 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|---|
| 54 | Простейшая полоса препятствий. Учет. | 1 | | 1 | 04.04 | https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balance-r-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567 |
| 55 | Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность. | 1 | | | 05.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ РЭШ, урок 10 |
| 56 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Учет. | 1 | | 1 | 11.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ РЭШ, урок 8 |
| 57 | Сложно координированные беговые упражнения . | 1 | | | 12.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ РЭШ, урок 12 |
| 58 | Челночный бег 4х9. Учет. | 1 | | 1 | 18.04 | https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ РЭШ, урок 8 |
| 59 | Многоскоки. | 1 | | | 19.04 | https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711 |
| 60 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | | 25.04 | |
| 61 | Подвижные игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом». | 1 | | | 26.04 | Учимся обращаться с мячом. Стр.56-59. Играем. Стр. 59-60. Картоотека подвижных игр. Стр.97-100 |
| 62 | Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч». | 1 | | | 02.05 | Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html |
| 63 | Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч», «Донеси – не урони». | 1 | | | 03.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ РЭШ, урок 12 |

| | | | | | | |
|--|---|-----------|----------|-----------|-------|---|
| 64 | Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол» Учет. | 1 | | 1 | 16.05 | Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html |
| 65 | Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли», «Передай поверху». | 1 | | | 17.05 | |
| 66 | Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше». | 1 | | | 22.05 | |
| 67 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО. | 1 | | | 23.05 | https://www.gto.ru/ |
| 68 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подготовка комплекса ГТО. | 1 | | | 24.05 | https://www.gto.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 18 | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Что понимается под физической культурой. | 1 | | | 01.09 | Инфоурок презентация https://infourok.ru/ РЭШ урок 1 |
| 2 | Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | | | 06.09 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html РЭШ урок 7 |
| 3 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м. | 1 | | | 08.09 | РЭШ урок 13 |
| 4 | Челночный бег. Эстафеты | 1 | | | 13.09 | РЭШ урок 12 |
| 5 | Прыжки в длину с места, способом согнув ноги. | 1 | | | 15.09 | РЭШ урок 10 |
| 6 | Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги. Стартовая | 1 | | 1 | 20.09 | РЭШ урок 10 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|---|
| | диагностика. | | | | | |
| 7 | Броски набивного мяча | 1 | | | 22.09 | РЭШ урок 8 |
| 8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 1 | | | 27.09 | https://videouroki.net/razrabotki/vozhrozhdeniie-gto.html РЭШ урок 14 |
| 9 | Подвижные игры с бегом, прыжками. Учет. | 1 | | 1 | 29.09 | РЭШ урок 18 |
| 10 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | 1 | | | 04.10 | multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-podvizhnykh-igr-vkliuchaiushchikh-beg-pr.html |
| 11 | Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты. | 1 | | | 06.10 | multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-podvizhnykh-igr-vkliuchaiushchikh-beg-pr.html |
| 12 | Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета. | 1 | | | 11.10 | https://infourok.ru/podvizhnie-igri-razvivayushchie-koordinacionnye-sposobnosti-3277305.html |
| 13 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | 13.10 | kopilka.edu-eao.ru/igry-i-estafety-dlya-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostej/ |
| 14 | Игровые упражнения и игры на внимание, координацию. Учет. | 1 | | 1 | 18.10 | РЭШ урок 19 |
| 15 | Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча. | 1 | | | 20.10 | РЭШ урок 31 |
| 16 | Ведение мяча на месте, в движении. | 1 | | | 25.10 | РЭШ урок 34 |
| 17 | Бросок мяча в цель (щит). Учет. | 1 | | 1 | 27.10 | РЭШ урок 36 |
| 18 | Развитие основных физических качеств средствами баскетбола. | 1 | | | 08.11 | https://videouroki.net/razrabotki/fizicheskie-kachiestva.html |
| 19 | Виды физических упражнений. | 1 | | | 10.11 | РЭШ урок 2 РЭШ урок 8 |
| 20 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. | 1 | | | 15.11 | РЭШ урок 20 |
| 21 | Строевые приёмы и упражнения. | 1 | | | 17.11 | https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-stroevim-uprazhneniyam-3407395.html |
| 22 | Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области. | 1 | | | 22.11 | РЭШ урок 21 |
| 23 | Стойка на лопатках. | 1 | | | 24.11 | РЭШ урок 23 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|-------|---|
| 24 | Прыжки через скакалку. Учет. | 1 | | 1 | 29.11 | РЭШ урок 22 |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке. | 1 | | | 01.12 | Видеоурок: https://ok.ru/video/1757359772022 |
| 26 | Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом. | 1 | | | 06.12 | Видеоурок: https://ok.ru/video/1757359772022 |
| 27 | Передвижения по гимнастической скамейке. Учет. | 1 | | 1 | 08.12 | РЭШ урок 24 |
| 28 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | | | 13.12 | Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок». |
| 29 | Лазание по канату. | 1 | | | 15.12 | Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema |
| 30 | Лазание по канату в три приема. Учет. | 1 | | 1 | 20.12 | Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema |
| 31 | Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения. | 1 | | | 22.12 | РЭШ урок 25 |
| 32 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | 27.12 | Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html |
| 33 | История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области. | 1 | | | 29.12 | Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html |
| 34 | Закаливание организма. | 1 | | | 10.01 | РЭШ урок 3 |
| 35 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. | 1 | | | 12.01 | РЭШ урок 26 |
| 36 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 | | | 17.01 | https://videouroki.net/razrabotki/prieziatatsiia-lyzhnaia-podgotovka-1.html |
| 37 | Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по | 1 | | | 19.01 | https://www.prodlenka.org/publikacii-uchaschihsja/doklady-stati/9144-olimpiyskie- |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|--|
| | биатлону. | | | | | chempiony-tyumenskoy-oblasti-po-biatlonu |
| 38 | Торможение плугом. Учет. Зимние забавы в Тюменской области | 1 | | 1 | 24.01 | Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html |
| 39 | Техника подъемов и спусков. Учет. | 1 | | 1 | 26.01 | РЭШ урок 30, РЭШ урок 27 |
| 40 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 1 | | | 31.01 | https://videouroki.net/razrabotki/gto-vidieo-film.html |
| 41 | Закаливание организма Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | | 02.02 | Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Учет. | 1 | | 1 | 07.02 | |
| 43 | Скольжение и остановка в двухопорном и одноопорном положении. | 1 | | | 09.02 | Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html |
| 44 | Повороты во время скольжения | 1 | | | 14.02 | |
| 45 | Катание по прямой и торможение. Учет. | 1 | | 1 | 15.02 | |
| 46 | Правила игры в футбол. Учет. Ведение мяча | 1 | | 1 | 16.02 | РЭШ урок 45,46 |
| 47 | Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу. | 1 | | | 21.02 | РЭШ урок 47, 48, |
| 48 | Удар с разбега по катящемуся мячу. Учет. | 1 | | 1 | 28.02 | РЭШ урок 47 |
| 49 | Остановка катящегося мяча. Игра в мини- футбол. | 1 | | | 01.03 | РЭШ урок 49 |
| 50 | Развитие основных физических качеств средствами футбола. | 1 | | | 06.03 | |
| 51 | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры. | 1 | | | 13.03 | РЭШ урок 2 |
| 52 | Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области. | 1 | | | 15.03 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|-------|---|
| 53 | Бег с преодолением препятствий. Учет. | 1 | | 1 | 20.03 | https://videouroki.net/razrabotki/vliianieliughkoatlietichieskikh-uprazhnenii-na-zdorovie-shkol-nikov.html |
| 54 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | | | 21.03 | РЭШ урок 11 |
| 55 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Учет. | 1 | | 1 | 22.03 | РЭШ урок 11 |
| 56 | Метание мяча на дальность. | 1 | | | 03.04 | РЭШ урок 9 |
| 57 | Метание мяча на дальность. Учет. | 1 | | 1 | 05.04 | РЭШ урок 9 https://videouroki.net/razrabotki/obuchieniie-tiekhniki-mietaniia-malogho-miacha-v-tsiel.html |
| 58 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | | | 10.04 | |
| 59 | Игра в мини – баскетбол. | 1 | | | 12.04 | РЭШ урок 33 |
| 60 | Соревнование "Веселый мяч" | 1 | | | 17.04 | РЭШ урок 32 |
| 61 | Подвижные игры на развитие координационных способностей. | 1 | | | 19.04 | РЭШ урок 35 |
| 62 | Подвижные игры с бегом и метанием. | 1 | | | 24.04 | multiurok.ru/index.php/files/kartoteka |
| 63 | Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости. Учет. | 1 | | 1 | 26.04 | https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiyaraznotsvetnye-igry-fizkultura.html |
| 64 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | 03.05 | nfourok.ru/podvizhnie-igri-dlya-razvitiyaskorostnosilovih-kachestv-1795709.html |
| 65 | Подвижные игры с бегом. | 1 | | | 15.05 | multiurok.ru/index.php/files/kartoteka |
| 66 | Подвижные игры на развитие ловкости. Учет. | 1 | | 1 | 17.05 | https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-razvitielovkosti-4948163.html |
| 67 | Подвижные игры народов Севера. | 1 | | | 22.05 | РЭШ урок 15 |
| 68 | Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям. | 1 | | | 24.05 | http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura https://gto.ru/norms |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 18 | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. История развития физической культуры в России. | 1 | | | 04.09 | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. | 1 | | | 06.09 | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru |
| 3 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | | | 11.09 | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru |
| 4 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | | | 13.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 5 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Стартовая диагностика. | 1 | | 1 | 18.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ |
| 6 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Норматив по прыжкам в высоту. | 1 | | | 20.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ |
| 7 | Беговые упражнения. Виды ходьбы и бега. | 1 | | | 25.09 | http://infourok.ru/ |
| 8 | Беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, | 1 | | | 27.09 | http://uchi.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|---|
| | длительность бега. | | | | | |
| 9 | Беговые упражнения. Бег 30м. | 1 | | | 02.10 | http://pedsovet.org/ |
| 10 | Беговые упражнения. Бег 1 км. Учет. | 1 | | 1 | 04.10 | http://multiurok.ru |
| 11 | Метание малого мяча на дальность. Изучение техники метания малого мяча. | 1 | | | 09.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ |
| 12 | Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Учет. | 1 | | 1 | 11.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. Сдача норматива. | 1 | | | 16.10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ |
| 14 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Белые Медведи» | 1 | | | 18.10 | https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-belie-medvedi-773873.html |
| 15 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Снайперы» | 1 | | | 23.10 | https://300game.ru/pravila-igry-snajper/ |
| 16 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры «Борьба за мяч» | 1 | | | 25.10 | https://infourok.ru/material.html?mid=136554 |
| 17 | Подготовка к сдаче норм | 1 | | | 06.11 | http://infourok.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|--|
| | ГТО. Отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине. | | | | | http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru |
| 18 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину и упражнение на гибкость. | 1 | | | 08.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ |
| 19 | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | | | 13.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ |
| 20 | Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку за 1 мин. Учет. | 1 | | 1 | 15.11 | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru |
| 21 | Акробатические комбинации. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Норматив отжимание от пола. | 1 | | | 20.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ |
| 22 | Акробатические комбинации. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Норматив подтягивание на высокой перекладине. Учет. | 1 | | 1 | 22.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ |
| 23 | Опорный прыжок. Описывать технику | 1 | | | 27.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|---|
| | гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Норматив удержание ног под углом 90° | | | | | |
| 24 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Норматив приседания. Учет. | 1 | | 1 | 29.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ |
| 25 | Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры, подъём переворотом. Учет. | 1 | | 1 | 04.12 | http://infourok.ru/ |
| 26 | Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. | 1 | | | 06.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ |
| 27 | Танцевальные упражнения. Игра «Выше ноги от земли» | 1 | | | 11.12 | Изучить правила игры «Мышеловка» https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-podvizhnoi-igry-myshelovka-dlja-starshei-grupy.html |
| 28 | Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка» | 1 | | | 13.12 | Изучить правила игры https://bosichkom.com/игры-для-детей/выше-ноги-от-земли |
| 29 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | | 18.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ |
| 30 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив прыжок в длину и упражнение на гибкость. | 1 | | | 20.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ |
| 31 | Оценка годовой динамики показателей | 1 | | | 25.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|---|
| | физического развития и физической подготовленности | | | | | |
| 32 | Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | | | 27.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ |
| 33 | Технические действия игры баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Учет. | 1 | | 1 | 10.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ |
| 34 | Технические действия игры баскетбол. Комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки» | 1 | | | 15.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ |
| 35 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | | | 17.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ |
| 36 | Передвижения на лыжах. ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. | 1 | | | 22.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ |
| 37 | Передвижения на лыжах. Освоение лыжных ходов. Одновременный | 1 | | 1 | 24.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|-------|---|
| | одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Учет. | | | | | |
| 38 | Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 1 | | | 29.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ |
| 39 | Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист» | 1 | | | 31.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ |
| 40 | Передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода. | 1 | | | 05.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Учет. | 1 | | 1 | 07.02 | https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html |
| 42 | Изучение навыков выполнения поворотов вправо, влево, кругом. | 1 | | | 12.02 | https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html |
| 43 | Подъемы и спуски под уклон Игры и эстафеты на лыжах. | 1 | | | 14.02 | https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html |
| 44 | Освоение техники лыжных ходов. Игры и эстафеты на лыжах. Учет. | 1 | | 1 | 19.02 | https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-podvodyaschie-k-obucheniyu-kataniya-na-konkah-3569410.html |
| 45 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | | | 21.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 46 | Технические действия игры волейбол. Правила Техники Безопасности. | 1 | | | 26.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|-------|---|
| | Нижняя боковая подача | | | | | |
| 47 | Технические действия игры волейбол. Приём и передача мяча сверху. Работа в парах. | 1 | | | 28.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ |
| 48 | Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности | 1 | | | 04.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ |
| 49 | Технические действия игры волейбол. Учебная игра. ОРУ с мячом. | 1 | | | 06.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ |
| 50 | Технические действия игры волейбол. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол Учет. | 1 | | 1 | 11.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ |
| 51 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10 | 1 | | | 13.03 | сайт ГТО |
| 52 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча 150г. Игра «Третий лишний», «Метко в цель» | 1 | | | 18.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 53 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км. Учет. | 1 | | 1 | 20.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 54 | Закаливание организма. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь» | 1 | | | 01.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|-------|--|
| 55 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | | | 03.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 56 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений. | 1 | | | 08.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ |
| 57 | Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание | 1 | | | 10.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ |
| 58 | Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | 1 | | | 15.04 | http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru |
| 59 | Беговые упражнения. Бег 60м. Игра «Охотники и утки» Учет. | 1 | | 1 | 17.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 60 | Беговые упражнения. Бег 400м. Игра «Волк во рву» Учет. | 1 | | 1 | 22.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ |
| 61 | Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа» | 1 | | | 24.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ |
| 62 | Метание малого мяча на дальность Правила Техники безопасности. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность | 1 | | 1 | 29.04 | сайт ГТО |

| | | | | | | |
|--|---|----|---|----|-------|---|
| | разными способами. Учет. | | | | | |
| 63 | Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнения. ОРУ в движении. | 1 | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ |
| 64 | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Игра «Метко в цель» Учет. | 1 | | 1 | 06.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401 |
| 65 | Подготовка к сдаче норм ГТО. Сдача нормативов отжимание от пола, прыжок в длину с места, сгибание туловища за 1 мин. Наклон вперед. | 1 | | | 13.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207 |
| 66 | Технические действия игры футбол. Правила Техники безопасности. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | | | 15.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457 |
| 67 | Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Учет. | 1 | | 1 | 20.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253 |
| 68 | Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол» | 1 | | | 22.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 17 | | |