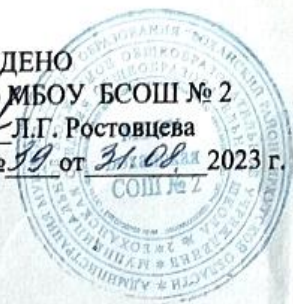


**Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение Боханская  
средняя общеобразовательная школа № 2**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
« 31 » августа 2023 г.  
Л.Г. Ростовцева

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Н.А. Малкова

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ БСОШ № 2  
Л.Г. Ростовцева  
Приказ № 39 от 31.08. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

Для обучающихся 1 – 4 классов  
на 2023-2027 учебные годы

**Бохан, 2023**

## Планируемые образовательные результаты

Изучение физической культуры на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения**, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- воспроизводить названия изучаемых 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 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.

По окончании **второго года обучения**, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения**, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

– 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 УУД:*

– 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 УУД:*

– 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.

По окончании **четвёртого года обучения**, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

– 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 УУД:*

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

– использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

– оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

– 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**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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 втором классе обучающийся научится:

- 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 третьем классе обучающийся научится:

- 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 противходом 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 в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс

| № п/п | Вид программного материала                                       | Кол-во часов | Из них              |                    |
|-------|--|--------------|---------------------|--------------------|
|       |  |              | Практические работы | Контрольные работы |
| 1     | <b>Базовая часть</b>   | 78           |                     |                    |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре                              | 2            |                     |                    |
| 1.2   | способы физкультурной деятельности. легкоатлетические упражнения | 31           |                     |                    |
| 1.3   | Спортивные игры  | 15           |                     |                    |
| 1.4   | Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики | 31           |                     |                    |
| 1.5   | Лыжная подготовка  | 18           |                     |                    |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>   | 2            |                     |                    |
| 2.1   | Плавание   | 2            |                     |                    |
|       | <b>ИТОГО:</b>  | 99           |                     |                    |

### 2 класс

| № п/п | Вид программного материала                                       | Кол-во часов | Из них              |                    |
|-------|--|--------------|---------------------|--------------------|
|       |  |              | Практические работы | Контрольные работы |
| 1     | <b>Базовая часть</b>   | 78           |                     |                    |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре                              | 2            |                     |                    |
| 1.2   | способы физкультурной деятельности. легкоатлетические упражнения | 40           |                     |                    |
| 1.3   | Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики | 30           |                     |                    |
| 1.4   | Спортивные игры  | 8            |                     |                    |
| 1.5   | Лыжная подготовка  | 20           |                     |                    |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>   | 2            |                     |                    |
| 2.1   | Плавание   | 2            |                     |                    |
|       | <b>ИТОГО:</b>  | 102          |                     |                    |

### 3 класс

| № п/п  | Вид программного материала   | Кол-во часов | Из них              |                    |
|--------|--|--------------|---------------------|--------------------|
|        |  |              | Практические работы | Контрольные работы |
| 1      | <b>Базовая часть</b>   | 78           |                     |                    |
| 1.1    | Основы знаний о физической культуре  | 2            |                     |                    |
| 1.2    | способы физкультурной деятельности.<br>легкоатлетические упражнения              | 25           |                     |                    |
| 1.3    | Способы двигательной (физкультурной) деятельности.<br>Спортивные игры (элементы) | 23           |                     |                    |
| 1.4    | Физическое совершенствование.<br>Гимнастика с элементами акробатики              | 31           |                     |                    |
| 1.5    | Лыжная подготовка  | 19           |                     |                    |
| 2      | <b>Вариативная часть</b>   | 2            |                     |                    |
| 2.1    | Плавание   | 2            |                     |                    |
| ИТОГО: |  | 102          |                     |                    |

### 4 класс

| № п/п  | Название раздела  | Кол-во часов | Из них              |                    |
|--------|---|--------------|---------------------|--------------------|
|        |   |              | Практические работы | Контрольные работы |
| 1      | <b>Базовая часть</b>  | 38           |                     |                    |
| 1.1    | Основы знаний о физической культуре   | 2            |                     |                    |
| 1.2    | способы физкультурной деятельности.<br>легкоатлетические упражнения           | 24           |                     |                    |
| 1.3    | Физическое совершенствование.<br>Гимнастика с элементами акробатики           | 22           |                     |                    |
| 1.4    | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы) | 12           |                     |                    |
| 1.5    | Лыжная подготовка   | 10           |                     |                    |
| ИТОГО: |   | 68           |                     |                    |



**Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания  
1 класс**

| № п/п  | № Урока по | Темы урока  | Электронные ресурсы<br>Дополнительный материал  |
|--|------------|---|---|
| <b>Знания о физической культуре – 2ч.</b>  |            |   |   |
| 1  | 1          | Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lessn/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lessn/5739/</a>                             |
| 2  | 2          | Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/536/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/536/start/168916/</a>   |
| <b>Способы физкультурной деятельности.<br/>Легкоатлетические упражнения – 16ч.</b> |            |   |   |
| 3  | 1          | Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук.<br>Подвижная игра «У ребят порядок строгий»  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/</a> |
| 4  | 2          | Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал». | Презентация   |
| 5  | 3          | Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».                                   | Школьный учебник  |
| 6  | 4          | Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам).<br>Подвижная игра «Карлики и великаны».   | Презентация   |
| 7  | 5          | Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра «Гуси-Лебеди»                               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 8  | 6          | Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры «Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063</a>                             |
| 9  | 7          | Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты. История возникновения комплекса ГТО.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/533/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/533/start/168855/</a>   |
| 10   | 8          | Учет – бег 30 м на результат. ГТО   | Презентация   |
| 11   | 9          | Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».  | Презентация   |
| 12   | 10         | Учет – челночный бег 3х10 м на результат. ГТО   | Презентация   |
| 13   | 11         | Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».  | Презентация   |
| 14   | 12         | Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. ГТО<br>Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |
| 15   | 13         | Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника).<br>Подвижные игры «Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».                 | Презентация   |
| 16   | 14         | Учет – прыжок в длину с места на результат. ГТО<br>Подвижная игра «Через ручеек».   | Презентация   |
| 17   | 15         | Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».   | Школьный учебник  |
| 18   | 16         | Метание малого мяча на заданное расстояние. ГТО<br>Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».                                     | Презентация   |

| <b>Спортивные игры – 9ч.</b>  |    |   |   |
|---|----|---|---|
| 19  | 1  | Инструктаж по ТБ<br>Основы знаний. Правила поведения и безопасности.  | Школьный учебник  |
| 20  | 2  | Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его.<br>Подвижная игра «Карлики и великаны».                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 21  | 3  | Упражнение с большими мячами (в движении)<br>Подвижная игра «Гонка мячей».  | Презентация   |
| 22  | 4  | Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах.<br>Подвижная игра «Мяч капитану».   | Презентация   |
| 23  | 5  | Броски мяча ударом о стенку и ловля его.<br>Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».  | Презентация   |
| 24  | 6  | Ведение мяча двумя руками в шаг.<br>Подвижная игра «Мяч капитану».  | Презентация   |
| 25  | 7  | Учет – подтягивание.<br>Подвижная игра «У ребят порядок строгий»  | Презентация   |
| 26  | 8  | Подвижные игры (по желанию детей).  | Презентация   |
| 27  | 9  | Подвижные игры (по желанию детей).  | Презентация   |
| <b>Физическое совершенствование.<br/>Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.</b> |    |   |   |
| 28  | 1  | Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.                          | Презентация   |
| 29  | 2  | Инструктаж по ТБ  | Презентация   |
| 30  | 3  | Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробике  | Презентация   |
| 31  | 4  | Положение «упор присев».<br>Эстафета с предметами (кубиками).   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/</a> |
| 32  | 5  | Повторение. Положение «упор присев». Группировка.<br>Эстафета.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/</a> |
| 33  | 6  | Перекаты в группировке вперед и назад.<br>Эстафета с набивными мячами (1 кг).   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/</a> |
| 34  | 7  | Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке.<br>Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/</a> |
| 35  | 8  | Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.   | Презентация   |
| 36  | 9  | Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. <b>Учет</b> – наклоны вперед сидя на полу.  | Презентация   |
| 37  | 10 | Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>  |
| 38  | 11 | Повторение. Лазание по канату.<br>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.                                      | Презентация   |
| 39  | 12 | Повторение. Лазание по канату. Эстафета.  | Презентация   |
| 40  | 13 | Повторение. Положение «упор присев».<br>Эстафета с предметами (кубиками).   | Презентация   |
| 41  | 14 | Учет – лазание по канату произвольным способом.<br>Перелезание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 42  | 15 | Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке).<br>Подвижная игра «Вызов номеров». | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 43  | 16 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |

|                                 |    |   |   |
|---------------------------------|----|---|---|
|                                 |    | через набивные мячи. Учет – бег в минуту.   |   |
| 44                              | 17 | Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a> |
| 45                              | 18 | Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a> |
| 46                              | 19 | Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a> |
| 47                              | 20 | Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).  | Презентация   |
| 48                              | 21 | Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.   | Презентация   |
| <b>Лыжная подготовка – 17ч.</b> |    |   |   |
| 49                              | 1  | Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами.                           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 50                              | 2  | Инструктаж по ТБ  | Презентация   |
| 51                              | 3  | Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 52                              | 4  | Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».   | Презентация   |
| 53                              | 5  | Равномерное прохождение дистанции 600 м ступающим шагом. Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.   | Презентация   |
| 54                              | 6  | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800 м.  | Презентация   |
| 55                              | 7  | Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 56                              | 8  | Повторение. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке (с пологого склона). Подвижная игра «Быстрая команда».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 58                              | 9  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий). Спуск в основной стойке.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 59                              | 10 | <b>Учет</b> – скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 60                              | 11 | Повторение. Передвижение скользящим шагом. <b>Учет</b> – прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Слалом».  | Презентация   |
| 61                              | 12 | Повторение. Скользящий шаг с палками, спуск в основной стойке.  | Презентация   |
| 62                              | 13 | Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».                 | Презентация   |
| 63                              | 14 | <b>Учет</b> – спуск в основной стойке. Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер». | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a> |
| 64                              | 15 | <b>Учет</b> – скользящий шаг с палками (техника). Повторное прохождение отрезка 30 м по 3 – 4 раза  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a> |

|   |    |   |   |
|---|----|---|---|
| 65  | 16 | Учет – спуск в низкой стойке (техника). Повторение. Подъем скользящим шагом. Контрольное прохождение дистанции 500 м.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183</a>                             |
| 66  | 17 | Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183</a>                             |
| <b>Физическое совершенствование.<br/>Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч.</b> |    |   |   |
| 67  | 1  | Инструктаж по ТБ  | Презентация   |
| 68  | 2  | Стойки на носках на гимнастической скамейке.  | Презентация   |
| 69  | 3  | Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)   | Презентация   |
| 70  | 4  | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a>                           |
| 71  | 5  | Танцевальный шаг с прискоком. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см)  | Презентация   |
| 72  | 6  | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».  | Презентация   |
| 73  | 7  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  | Презентация   |
| 74  | 8  | Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Вызов номеров».   | Презентация   |
| 75  | 9  | Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».   | Презентация   |
| 76  | 10 | Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |
| <b>Способы физической культуры.<br/>Легкоатлетические упражнения. -15ч.</b>         |    |   |   |
| 77  | 1  | Знания о физической культуре.   | Презентация   |
| 78  | 2  | Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187</a>                             |
| 79  | 3  | Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187</a>                             |
| 80  | 4  | Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>                           |
| 81  | 5  | Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>                           |
| 82  | 6  | Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень». | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 83  | 7  | Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места. ГТО  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 84  | 8  | Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. ГТО   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |

|   |    |   |   |
|---|----|---|---|
|   |    | «Круговая эстафета»   |   |
| 85                                      | 9  | <b>Учет</b> – бег 30 м на результат. ГТО. Метание малого мяча на дальность.<br>Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a> |
| 86                                      | 10 | Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a> |
| 87                                      | 11 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.<br>Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a> |
| 88                                      | 12 | <b>Учет</b> – подтягивание. ГТО<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187</a>   |
| 89                                      | 13 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение.<br>Передача мяча.<br>Учебная игра в волейбол.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 90                                      | 14 | Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.<br>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.<br>Учебная игра в волейбол. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 91                                      | 15 | <b>КУ</b> – прыжок в длину с места на результат. ГТО  | Презентация   |
| <b>Спортивные игры (элементы) - 6ч.</b> |    |   |   |
| 92                                      | 1  | Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности.<br>Названия и правила игр.   | Презентация   |
| 93                                      | 2  | Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).              | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a> |
| 94                                      | 3  | Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте.<br>Подвижная игра «Мяч капитану».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a> |
| 95                                      | 4  | <b>Учет</b> – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/</a> |
| 96                                      | 5  | Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге.<br><b>Учет</b> – челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «У кого меньше мячей».                         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a> |
| 97                                      | 6  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение.<br>Передача мяча.<br>Учебная игра в пионербол.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a> |
| <b>Плавание (теория) -2 ч.</b>          |    |   |   |
| 98                                      | 1  | Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание.                          | Презентация   |
| 99                                      | 2  | Подводящие упражнения: лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.             | Презентация   |



**Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания  
2 класс.**

| № п/п  |    | Тема урока   | Электронные ресурсы<br>Дополнительный материал  |
|--|----|--|---|
| <b>Знания о физической культуре – 2ч.</b>  |    |  |   |
| 1  | 1  | Организм человека и его физиологические функции.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lessn/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lessn/5739/</a>                             |
| 2  | 2  | Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма.<br>Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/536/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/536/start/168916/</a>   |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.<br/>Легкоатлетические упражнения. – 25ч.</b> |    |  |   |
| 3  | 1  | Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полу приседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!». | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/</a> |
| 4  | 2  | Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).  | Презентация   |
| 5  | 3  | Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.<br>Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>                           |
| 6  | 4  | Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.<br>Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».   | Презентация   |
| 7  | 5  | Повторение. Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам»,  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 8  | 6  | Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063</a>                             |
| 9  | 7  | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/533/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/533/start/168855/</a>   |
| 10   | 8  | Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».   | Презентация   |
| 11   | 9  | Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений.<br>Подвижная игра «К своим флажкам»  | Презентация   |
| 12   | 10 | <b>КУ</b> – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»).<br>ГТО<br>Подвижная игра «Смена сторон».  | Презентация   |
| 13   | 11 | Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».   | Презентация   |
| 14   | 12 | <b>КУ</b> – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО Эстафеты с бегом на скорость.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |
| 15   | 13 | Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».  | Презентация   |
| 16   | 14 | Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).  | Презентация   |
| 17   | 15 | <b>КУ</b> – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед). ГТО. Подвижные игры «Прыгающие воробушки»,   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>                           |

|   |    |   |   |
|---|----|---|---|
|   |    | «Удочка».   |   |
| 18  | 16 | <b>КУ</b> – бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».   | Презентация   |
| 19  | 17 | Инструктаж по ТБ Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».                           | Презентация   |
| 20  | 18 | Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».                                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 21  | 19 | Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. <b>КУ</b> – подтягивание (см. «Учебные нормативы»). ГТО Подвижная игра «Мяч водящему». | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 22  | 20 | <b>КУ</b> – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО Подвижная игра «Гонка мячей».             | Презентация   |
| 23  | 21 | Упражнение с большими мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками и ловля его). Подвижная игра «Гонка мячей».                                 | Презентация   |
| 24  | 22 | Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».  | Презентация   |
| 25  | 23 | Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».   | Презентация   |
| 26  | 24 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».                                   | Презентация   |
| 27  | 25 | Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».   | Презентация   |
| <b>Физическое совершенствование.</b>              |    |   |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики – 20 ч.</b> |    |   |   |
| 28  | 1  | Знания о физической культуре. Основы знаний о осанке.   | презентация   |
| 29  | 2  | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 30  | 3  | Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».  | Презентация   |
| 31  | 4  | <b>КУ</b> – кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета с подлезанием и перелезанием.  | Презентация   |
| 32  | 5  | Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/</a> |
| 33  | 6  | Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам».  | Школьный учебник  |
| 34  | 7  | Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».  | Школьный учебник  |
| 35  | 8  | Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».  | Школьный учебник  |
| 36  | 9  | Кувырок в стороны. <b>КУ</b> – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).   | Презентация   |
| 37  | 10 | Повторение. Кувырок в сторону. Эстафета с элементами акробатики.  | Презентация   |
| 38  | 11 | Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 39  | 12 | Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной  | Презентация   |

|                                 |    |   |   |
|---------------------------------|----|---|---|
|                                 |    | к гимнастической стенке. <b>КУ</b> – поднимание прямых ног по углом 90° (см. «Учебные нормативы»).  |   |
| 40                              | 13 | Подтягивание в висе на прямых руках – мальчики; подтягивание в висе лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».   | Презентация   |
| 41                              | 14 | <b>КУ</b> – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая; см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Два мороза».  | Презентация   |
| 42                              | 15 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 43                              | 16 | Повторение. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. <b>КУ</b> – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»). | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 44                              | 17 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Эстафета с подлезанием и перелезанием.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 45                              | 18 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a> |
| 46                              | 19 | Повторение. Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a> |
| 47                              | 20 | Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a> |
| <b>Лыжная подготовка – 20ч.</b> |    |   |   |
| 48                              | 1  | Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.  | Презентация   |
| 49                              | 2  | Инструктаж по ТБ. Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.  | Презентация   |
| 50                              | 3  | Скользкий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 51                              | 4  | Повторение. Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра «Лыжный поезд».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 52                              | 5  | Повторение. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 53                              | 6  | Повторение. Скользящий шаг (с палками). <b>КУ</b> – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».   | Презентация   |
| 54                              | 7  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».   | Презентация   |
| 55                              | 8  | <b>КУ</b> – Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг».  | Презентация   |
| 56                              | 9  | Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). <b>КУ</b> – подъем ступающим шагом (по технике исполнения). Подвижная игра «Быстрый лыжник».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 57                              | 10 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |



|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
| 58 | 11 | Повторение. Попеременный двух шажный ход (с палками). Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «быстрый лыжник».        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 59 | 12 | Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двух шажный ход . Подвижная игра «За мной»                           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 60 | 13 | Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двух шажный ход . Подвижная игра «За мной»                           | Презентация   |
| 61 | 14 | <b>КУ</b> – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг». | Презентация   |
| 62 | 15 | <b>КУ</b> – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».                   | Презентация   |
| 63 | 16 | Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.                                 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a> |
| 64 | 17 | Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a> |
| 65 | 18 | Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183</a>   |
| 66 | 19 | <b>КУ</b> – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Быстрый лыжник».              | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183</a>   |
| 67 | 20 | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 2 – 3 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099</a>   |

**Физическое совершенствование.  
Гимнастика с элементами акробатики -10 ч.**

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 68 | 1 | Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Личная гигиена, режим дня. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два; из одной шеренги в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза» | Презентация   |
| 69 | 2 | Повторение. Строевые упражнения<br>Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда: «На два, (четыре) шага разомкнись!»<br>Подвижные игры «Команда быстроногих», «Запрещенное движение».   | Презентация   |
| 70 | 3 | Освоение навыков равновесия.<br>Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах.<br>Повторение. Строевые упражнения. Эстафета с мячами.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a> |
| 71 | 4 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.<br>Повторение. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах.<br>Подвижная игра «Салки парой».   | Презентация   |
| 72 | 5 | Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну с перешагиванием через набивные мячи и их переноской. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»  | Презентация   |
| 73 | 6 | Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».   | Презентация   |
| 74 | 7 | Повторение. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Эстафета с мячами.   | Презентация   |
| 75 | 8 | Строевые упражнения. Подвижная игра «К своим  | Презентация   |

|  |    |   |   |
|--|----|---|---|
|  |    | флажкам».   |   |
| 76   | 9  | Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Слушай сигнал»   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |
| 77   | 10 | Танцевальные шаги: переменный, польки. Эстафета с мячами.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>                           |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности<br/>Легкоатлетические упражнения. – 15 ч.</b> |    |   |   |
| 78   | 1  | Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики   | Презентация   |
| 79   | 2  | Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».  | Презентация   |
| 80   | 3  | Повторение. Прыжок в высоту с прямого разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Воробьи и кот».                          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>                           |
| 81   | 4  | <b>КУ</b> – Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Подвижная игра «Удочка».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>                           |
| 82   | 5  | Повторение. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. игра «Прыгающие воробушки».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 83<br>6  |    | Повторение. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и кот».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 84   | 7  | Повторение. Прыжок в длину с места. Много скоки (до 8 прыжков).   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 85   | 8  | <b>КУ</b> – прыжок в длину с места на результат. ГТО Повторение. Много скоки (до 8 прыжков). Эстафета со скакалками.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 86   | 9  | Полоса препятствий. Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 4 – 5 м.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 87   | 10 | <b>КУ</b> – полоса препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>                           |
| 88   | 11 | Повторение. Метание малого мяча в цель и на дальность. <b>КУ</b> – челночный бег 3 x 10 м (см. «Учебные нормативы»). ГТО  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a>                           |
| 89   | 12 | <b>КУ</b> – бег 30 м на результат (высокий старт). ГТО Подвижная игра «Белые медведи».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>                           |
| 90   | 13 | <b>КУ</b> – бег 60 м на результат. ГТО Кросс до 1 км.   | Презентация   |
| 91   | 14 | <b>КУ</b> – бег 6 минут (тест на выносливость; см «Показатели физической подготовленности»).  |   |
| 92   | 15 | <b>КУ</b> – бег 1000 м без учета времени  | Презентация   |
| <b>Спортивные игры (элементы) – 10 ч.</b>  |    |   |   |
| 93   | 1  | Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a>                           |
| 94   | 2  | Инструктаж по ТБ Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Подвижная игра «Гонка мячей»   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a>                           |
| 95   | 3  | Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/</a>                           |
| 96   | 4  | Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. <b>КУ</b> – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. ГТО. Эстафета с | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>                           |

|     |    |   |   |
|-----|----|---|---|
|     |    | набивными мячами.   |   |
| 97  | 5  | Повторение. Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу).КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.<br>Подвижная игра «Мяч водящему». | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a> |
| 98  | 6  | Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой.Ловля и передача мяча в движении.Подвижная игра «10 передач».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a> |
| 99  | 7  | Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи).Подвижная игра «Попади в обруч».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a> |
| 100 | 8  | Повторение. Броски мяча в цель (кольцо).Ведение мяча по прямой шагом и бегом.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a> |
| 101 | 9  | Подвижная игра «Мяч в корзину».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a> |
| 102 | 10 | Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи).Подвижная игра «Попади в обруч».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a> |

**Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания  
3 класс**

| <b>№ п/п</b>   | <b>№ урока</b> | <b>Тема урока</b>   | <b>Электронные ресурсы<br/>Дополнительный материал</b>  |
|--|----------------|---|---|
| <b>Знания о физической культуре -2 ч.</b>  |                |   |   |
| 1  | 1              | Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.)<br>Личная гигиена. Вода и питьевой режим.<br>Первая помощь при травмах.         | Презентация   |
| 2  | 2              | Инструктаж по ТБ  | Презентация   |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.<br/>Легкоатлетические упражнения – 25 ч.</b> |                |   |   |
| 3  | 1              | Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lessn/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lessn/5739/</a>                             |
| 4  | 2              | Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/536/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/536/start/168916/</a>   |
| 5  | 3              | Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».                | Презентация   |
| 6  | 4              | Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий).                    | Школьный учебник  |
| 7  | 5              | Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».                                  | Презентация   |
| 8  | 6              | Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 9  | 7              | Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».                                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063</a>                             |
| 10   | 8              | Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/533/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/533/start/168855/</a>   |
| 11   | 9              | Повторение. Высокий старт (техника).<br><b>КУ</b> – бег 30 м на результат. ГТО.<br>Подвижная игра   | Презентация   |
| 12   | 10             | Бег с изменением скорости, направления.<br><b>КУ</b> – челночный бег 3 x 10 м на результат.<br>ГТО<br>«Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м). | Презентация   |
| 13   | 11             | Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой.<br>Подвижная игра «Белые медведи».  | Презентация   |
| 14   | 12             | <b>КУ</b> – бег 1000 м. ГТО. Повторение.<br>Прыжок в длину с места (техника).<br>Подвижная игра «Прыжки по полоскам».                                     | Презентация   |
| 15   | 13             | Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам.<br><b>КУ</b> – прыжок в длину с места на результат.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |

|   |    |  |   |
|---|----|--|---|
|   |    | (См. «Учебные нормативы»). ГТО.<br>Подвижная игра «Удочка».  |   |
| 16  | 14 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 х 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».     | Презентация   |
| 17  | 15 | Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места).  | Презентация   |
| 18  | 16 | Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. КУ – метание малого мяча в цель с места (См. «Учебные нормативы                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 19  | 17 | Инструктаж по ТБ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».  | Презентация   |
| 20  | 18 | Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 21  | 19 | Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.                                       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 22  | 20 | КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».   | Презентация   |
| 23  | 21 | Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).               | Презентация   |
| 24  | 22 | КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Снайпер».         | Презентация   |
| 25  | 23 | Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».  | Презентация   |
| 26  | 24 | Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».                    | Презентация   |
| 27  | 25 | Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».                    | Презентация   |
| <b>Физическое совершенствование</b><br><b>Гимнастика с элементами акробатики – 21ч.</b> |    |  |   |
| 28  | 1  | Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета гимнастическими скакалками. | Школьный учебник  |
| 29  | 2  | Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».                                 | Школьный учебник  |
| 30  | 3  | 2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей  | Презентация   |

|                                  |    |  |   |
|----------------------------------|----|--|---|
|                                  |    | опорой руками за головой).   |   |
| 31                               | 4  | Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).   | Презентация   |
| 32                               | 5  | КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/</a> |
| 33                               | 6  | Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.  |   |
| 34                               | 7  | Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.  | Презентация   |
| 35                               | 8  | Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.   | Презентация   |
| 36                               | 9  | Повторение. «Мост» из положения лежа на спине.<br>Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост». | Презентация   |
| 37                               | 10 | КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение  | Презентация   |
| 38                               | 11 | КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>  |
| 39                               | 12 | Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).  | Презентация   |
| 40                               | 13 | Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.  | Презентация   |
| 41                               | 14 | КУ – поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз, см. «Учебные нормативы»).  | Презентация   |
| 42                               | 15 | Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 43                               | 16 | КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
|                                  |    | Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».  |   |
| 44                               | 17 | Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 45                               | 18 | Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).                                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a> |
| 46                               | 19 | Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a> |
| 47                               | 20 | Лазание по канату. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a> |
| 48                               | 21 | Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a> |
| <b>Лыжная подготовка – 19 ч.</b> |    |  |   |



|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
| 49 | 1  | Инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами                               | Презентация   |
| 50 | 2  | Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м) | Презентация   |
| 51 | 3  | Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 52 | 4  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 53 | 5  | Повторение. Передвижение на лыжах (дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж).                         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a> |
| 54 | 6  | Попеременный двухшажный ход (без палок).<br>Равномерное прохождение дистанции 1000 м.<br>Подвижная игра «Лыжный поезд».                                      | Презентация   |
| 55 | 7  | КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг».                                 | Презентация   |
| 56 | 8  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».  | Презентация   |
| 57 | 9  | Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 58 | 10 | Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 59 | 11 | КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».                                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 60 | 12 | КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a> |
| 61 | 13 | Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».   | Презентация   |
| 62 | 14 | Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.  | Презентация   |
| 63 | 15 | Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.  | Презентация   |
| 64 | 16 | Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a> |
| 65 | 17 | КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a> |

|   |    |   |   |
|---|----|---|---|
| 66  | 18 | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183</a>                             |
| 67  | 19 | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183</a>                             |
| <b>Физическое совершенствование.</b>                      |    |   |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч.</b>         |    |   |   |
| 68  | 1  | Инструктаж по ТБ<br>Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.   | Презентация   |
| 69  | 2  | Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги.                           | Презентация   |
| 70  | 3  | Повторение. Строевые упражнения<br>Перестроение двух шеренг в два круга.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a>                           |
| 71  | 4  | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».<br>Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».   | Презентация   |
| 72  | 5  | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м).   | Презентация   |
| 73  | 6  | Повторение. Спортивные упражнения.<br>Подвижная игра «Вызови по имени».   | Презентация   |
| 74  | 7  | Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м)  | Презентация   |
| 75  | 8  | Повороты на носках и одной ноге.<br>Подвижная игра «Салки парой».   | Презентация   |
| 76  | 9  | Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |
| 77  | 10 | Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».   | Школьный учебник  |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> |    |   |   |
| <b>Спортивные игры (элементы) – 16ч.</b>                  |    |   |   |
| 78  | 1  | Инструктаж по ТБ<br>Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах.                     | Презентация   |
| 79  | 2  | Повторение. Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение).<br>Подвижные игры, эстафеты             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>                           |
| 80  | 3  | Повторение. Разновидности ходьбы и бега.<br>Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>                           |
| 81  | 4  | Повторение. Разновидности ходьбы и бега.<br>Прыжок в высоту с прямого разбега. Много скоки. Учет – полоса препятствий.<br>Подвижная игра              | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>                           |
| 82  | 5  | Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков).<br>Подвижная игра «Смена сторон». | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 83  | 6  | Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |



|   |    |   |   |
|---|----|---|---|
|   |    | Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед   |   |
| 84                                      | 7  | Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места. ГТО                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 85                                      | 8  | Учет – метание малого мяча в цель. ГТО. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 86                                      | 9  | Учет – бег 30 м на результат. ГТО. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.                       | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                           |
| 87                                      | 10 | Прыжки через скакалку, много скоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>                           |
| 88                                      | 11 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187</a>                             |
| 89                                      | 12 | Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).   | Презентация   |
| 90                                      | 13 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>                           |
| 91                                      | 14 | Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>                           |
| 92                                      | 15 | КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО   | Презентация   |
| 93                                      | 16 | Бег по пересеченной местности до 20 минут.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |
| <b>Спортивные игры (элементы) – 7ч.</b> |    |   |   |
| 94                                      | 1  | Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a>                           |
| 95                                      | 2  | Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a>                           |
| 96                                      | 3  | Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/</a>                           |
| 97                                      | 4  | Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>                           |
| 98                                      | 5  | Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>                           |
| 99                                      | 6  | Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.                               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a>                           |
| 100                                     | 7  | Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a>                           |
| <b>Плавание (теория) – 2ч.</b>          |    |   |   |

|     |   |   |                                  |
|-----|---|---|----------------------------------|
| 101 | 1 | Просмотр видео-презентации о способах плавания. Правила поведения в воде. Упражнения на скольжение в воде изученными способами. | <a href="#">Школьный учебник</a> |
| 102 | 2 | Проплывание учебных дистанций произвольным способом.  | <a href="#">Школьный учебник</a> |

**Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания  
4 класс**

| № п/п  | № урока по теме | Тема урока   | Электронные ресурсы<br>Дополнительный материал  |
|--|-----------------|--|---|
| <b>Знания о физической культуре. -2ч.</b>  |                 |  |   |
| 1  | 1               | Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.  | Презентация   |
| 2  | 2               | Инструктаж по ТБ   | Презентация   |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.<br/>Легкоатлетические упражнения. – 24ч.</b> |                 |  |   |
| 3  | 1               | Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lessn/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lessn/5739/</a>                           |
| 4  | 2               | Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/536/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/536/start/168916/</a> |
| 5  | 3               | Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lessn/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lessn/5739/</a>                           |
| 6  | 4               | Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/536/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/536/start/168916/</a> |
| 7  | 5               | Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи». | Презентация   |
| 8  | 6               | Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».  | Презентация   |
| 9  | 7               | Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».  | Презентация   |
| 10   | 8               | Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО. Подвижная игра «Салки».  | Презентация   |
| 11   | 9               | КУ – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО Подвижная игра «Бездомный заяц».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>                         |
| 12   | 10              | Повторение. Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 х 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») ГТО. Круговая эстафета (расстояние до 30 м).  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063</a>                          |
| 13   | 11              | Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/533/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/533/start/168855/</a> |
| 14   | 12              | КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО Повторение. Прыжок в длину с места (техника).Многоскоки.   | Презентация   |
| 15   | 13              | Прыжок в длину с разбега (техника).КУ – прыжок в длину с места на результат. ГТО. Подвижная игра «Волк во рву».  | Презентация   |
| 16   | 14              | Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра   | Презентация   |

|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
|    |    | «Удочка».  |   |
| 17 | 15 | <b>КУ</b> – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). ГТО. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам». | Презентация   |
| 18 | 16 | <b>КУ</b> – метание малого мяча с места на результат. ГТО. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».                                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |
| 19 | 17 | Инструктаж по ТБ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).   | Презентация   |
| 20 | 18 | Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.   | Презентация   |
| 21 | 19 | Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.   | Презентация   |
| 22 | 20 | <b>КУ</b> – ловля и передача мяча. Подвижная игра «Снайперы».  | Презентация   |
| 23 | 21 | Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>                             |
| 24 | 22 | Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>                           |

**Физическое совершенствование.  
Гимнастика с элементами акробатики – 16ч.**

|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
| 25 | 1  | Знания о физической культуре.  | Презентация   |
| 26 | 2  | Инструктаж по ТБ   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a> |
| 27 | 3  | Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a> |
| 28 | 4  | Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a> |
| 29 | 5  | Повторение. Кувырок назад в группировке.<br><b>КУ</b> – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/</a> |
| 30 | 6  | <b>КУ</b> – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.   | Презентация   |
| 31 | 7  | Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».  |   |
| 32 | 8  | Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>   |
| 33 | 9  | <b>КУ</b> – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев). | Презентация   |
| 34 | 10 | Акробатическое соединение. Эстафета.   | Презентация   |
| 35 | 11 | Акробатическое соединение (по технике исполнения).   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>   |
| 36 | 12 | «Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.   | Презентация   |
| 37 | 13 | Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).  | Презентация   |
| 38 | 14 | <b>КУ</b> – «мост» (по технике исполнения).  | Презентация   |
| 39 | 15 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |
| 40 | 16 | Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. <b>КУ</b> – полоса препятствий.   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a> |

**Лыжная подготовка – 10ч.**

|   |    |   |  |
|---|----|---|--|
| 41  | 1  | Знания о физической культуре.   | Презентация  |
| 42  | 2  | Инструктаж по ТБ. Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.  | Презентация  |
| 43  | 3  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>                |
| 44  | 4  | Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>                |
| 45  | 5  | Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>                |
| 46  | 6  | Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».  | Презентация  |
| 47  | 7  | КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».  | Презентация  |
| 48  | 8  | Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».  | Презентация  |
| 49  | 9  | Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>                |
| 50  | 10 | Повторение. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>                |
| <b>Физическое совершенствование.</b>                      |    |   |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики – 6ч.</b>           |    |   |  |
| 51  | 1  | Инструктаж по ТБ Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.  | Презентация  |
| 52  | 2  | Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи». | Презентация  |
| 53  | 3  | Повторение. Строевые упражнения Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a><br>Презентация |
| 54  | 4  | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».  |  |
| 55  | 5  | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».  | Презентация  |
| 56  | 6  | Повторение. Спортивные упражнения Подвижная игра «Пустое место».  | Презентация  |
| 57  | 7  | Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».  | Презентация  |
| 58  | 8  | «Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.  | Презентация  |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> |    |   |  |
| <b>Спортивные игры (элементы) – 10ч.</b>                  |    |   |  |
| 59  | 1  | Знания о физической культуре.   | Школьный учебник   |
| 60  | 2  | Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.   | Школьный учебник   |
| 61  | 3  | Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>                |

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
| 62 | 4  | Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг). | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a> |
| 63 | 5  | <b>КУ</b> – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a> |
| 64 | 6  | Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.                            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a> |
| 65 | 7  | Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a> |
| 66 | 8  | <b>КУ</b> – ведение мяча с учетом времени. <b>КУ</b> – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».                            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a> |
| 67 | 9  | <b>КУ</b> – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a> |
| 68 | 10 | Повторение. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a> |

### **«Формы учета рабочей программы воспитания».**

Рабочая программа воспитания МБОУ Боханской СОШ № 2 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым лицам, произведениям художественной литературы и искусства.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

## МОДУЛЬ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

| Дата            | Тема мероприятия  |
|-----------------|---|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |   |
| 01.09           | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных событий) |
| 06.09           | Международный день распространения грамотности (информационная минутка на уроках русского языка)                      |
| 07.09           | День Бородинского сражения  |
| 27.09           | День работника дошкольного образования  |
| <b>ОКТЯБРЬ</b>  |   |
| 01.10           | Международный день пожилых людей  |
| 01.10           | Международный день музыки   |
| 20.10           | День отца в России  |
| <b>НОЯБРЬ</b>   |   |
| 04.11           | «День народного единства»   |
| 16.11           | «Мы разные, но мы вместе» (день толерантности)  |
| 24.11           | День матери в России  |
| 30.11           | День Государственного герба Российской Федерации  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>  |   |
| 05.12           | День добровольца  |
| 10.12           | День рождения Н.А.Некрасова (информационная минутка на уроках литературного чтения)                                   |
| 12.12           | День конституции Российской Федерации   |
| <b>ЯНВАРЬ</b>   |   |
| 24.01           | День рождения В.И.Сурикова  |
| 27.01           | «День снятия блокады Ленинграда»  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>  |   |
| 08.02           | 190 лет со дня рождения Менделеева  |
| 08.02           | День российской науки   |
| 17.02           | Международный день доброты  |
| 23.02           | День защитника Отечества  |
| <b>МАРТ</b>     |   |
| 08.03           | Международный женский день  |
| 18.03           | День воссоединения Крыма с Россией  |
| 27.03           | Всемирный день театра   |
| <b>АПРЕЛЬ</b>   |   |
| 20.04           | 215 лет со дня рождения Гоголя  |
| 12.04           | Гагаринский урок  |
| 22.04           | Всемирный день Земли  |
| 30.04           | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (День пожарной охраны)  |
| <b>МАЙ</b>      |   |
| 01.05           | Праздник Весны и труда  |
| 09.05           | День Победы советского народа в Великой Отечественной войне   |
| 19.05           | День детских общественных организаций России  |
| 24.05           | День славянской письменности и культуры. 225 лет со дня рождения А.С.Пушкина  |