**Бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Междуреченская СОШ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.У.Мухамадеева  31 августа 2023 г. | «Утверждаю»  Директор  БОУ «Междуреченская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Мугак  от 31августа 2023 г. |
| **Рабочая программа**  **учебного предмета**  **физическая культура**  **на уровне начального общего образования**  *учитель физической культуры*  *1 квалификационной категории*  *Муралеев Раиль Рафаилович* | | |

2023

1.Содержание учебного предмета физическая культура

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом   
  и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди   
  или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* 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.

**3.Тематическое планирование  учебного предмета физическая культура**

Планирование составлено на основе: в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и Федеральной образовательной программой

Учебник - Физическая культура 1-4 класс, В. И. Лях , М: Просвещение 2022г

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп. | Дата | Раздел.  Тема занятия | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы | Виды деятельности и   формы  контроля | Домашнее задание | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1 четверть Модуль- Легкая атлетика** | | | | | | |
| 1 | 01.09 | Что понимается под физической культурой.ТБ на уроке физической культуры. | 1 | Определяюти кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями по укреплению здоровья человека |  | <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-chto-takoe-fizicheskaya-kultura-2426124.html> |
| 2 | 06.09 | Режим дня школьника | 1 | Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные  дневные мероприятия первоклассника и распределяют их  по часам с утра до вечера |  | <https://studbooks.net/592418/meditsina/rezhim_shkolnika> |
| 3 | 08.09 | **Входной контроль**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня  школьника | 1 | Устанавливают положительную связь между физкультминут-  ками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме  учебного дня;  разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя  и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыха-  ния, кровообращения и внимания; профилактики утомления  мышц пальцев рук и спины) |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/> |
| 4 | 13.09 | Личная гигиена и гигиенические  процедуры | 1 | Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают поло-  жительную связь личной гигиены с состоянием здоровья  человека;  знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их  выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. |  | <https://40gkp.by/put-k-zdorovyu/721-osnovnye-pravila-lichnoj-gigieny-i-zdorovya-cheloveka> |
| 5 | 15.09 | Осанка человека | 1 | Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и  неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные  признаки; |  | <http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Osanka.pdf> |
| 6 | 20.09 | **Лёгкая атлетика.** Равномерное  передвижение в ходьбе и беге. | 1 | Обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь-  зованием лидера (передвижение учителя);  обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме-  нением скорости передвижения с использованием метронома; |  | <https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJwNx0EOgjAQAEA-tBZiMOLdB3j2QFa62NrSJe1CUq9-Rz_g0W_4Ew5GbjNGZEwHpToTeSCgvqdONnFSqG9TkoGCqNnqDBYi3gOvDpzEgmF9yTCDp6tjCyiexDoChw54jKTJZyRJGSGtCxkzqqKodnWzL8tq2xTLiZ_qdfz-3u3nvLSPP2oBNeE&src=1fa8e72&via_page=1&user_type=3a&oqid=bb4e32b3d175afd2> |
| 7 | 22.09 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. | 1 | Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); |  | <https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpKLbS1y8uKU3JL0hNyUzUKyrVt4w3NDUwM7GIzy_Oyy_Ly0zVTSnLrMpIzcusTNTLKMnNYWAwNDO1tDAwMLI0ZVgYV_V5Y03E_lk3J10xPZMhCgD0VR9B&src=5af66ba&via_page=1&user_type=3a&oqid=bb4e59b20bc7ffc2> |
| 8 | 27.09 | Обычный бег. Бег с ускорением. | 1 | Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо-  кой скоростью с использованием лидера (передвижение  учителя);обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо-  кой скоростью; |  | <https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpKLbS109KTc_My0_P1Csq1S9JzcjLzE7ULS3Ozi9KzcusTNQt0wUqSNXNzMnUTc4oyddNSUwtAQnpFuuWQhSl5uozMBiamVpaGBgYm1gwLHIQDkubyFSYqPFn0x-nPacA4momBQ&src=2ade3c6&via_page=1&user_type=3a&oqid=bb4e6673337450e2> |
| 9 | 29.09 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. | 1 | Обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь-  зованием лидера (передвижение учителя) |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/> |
| 10 | 04.10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |  | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-iz-polozheniya-stoya-grudyu-v-napravlenii-metaniya--6091071.html> |
| 11 | 06.10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |  | <https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJxFjkEOgjAQRTmFxkOMxQQJuvEsIxQ7ae1gO7DoOYhbV17MvXewsHH3837y_jciQzwrZXkgZ3EMbHnah1H1lOzoZAyoFkhKSFvjySLcSQt6opzQ8c1wJtgahLhUURA8QocOPEcB4dasgSBhh94zaQgYozAtFg2UYGDHyZBerdf84Q5TtgwBJ7fS_2hRHOrjqSnLqqmLzXun-8_lO7-q-bGdnj9LFE4q&src=5d07836&via_page=1&user_type=3a&oqid=bb4e8972d0c7c3a3> |
| 12 | 11.10 | **Бег 30 м** | 1 | Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |  | <https://infourok.ru/referat-na-temu-tehnika-bega-30-metrov-4405679.html> |
| 13 | 13.10 | **Челночный бег** 3\*10 м. П/и«Ястреб и утка». | 1 | Знакомятся с челночным бегом. Осваивают правила выполнения.  Проявляют качества выносливости при выполнении челночного бега. |  | <https://infourok.ru/ktp-po-fizkulture-v-klasse-shkola-rossii-1230289.html> |
| 14 | 18.10 | Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. П/игра «Попади в мяч». | 1 | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре |  | <https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-razuchivanie-igri-popadi-v-myach-2468904.html> |
| 15 | 20.10 | **Прыжок** в длину с места. | 1 | Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения  (расположение у стартовой линии, принятие исходного  положения перед прыжком; выполнение приземления после  фазы полёта; измерение результата после приземления) |  | <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-poliatlon-utv-prikazom-minsporta_1/pravila/iii/3.1.9/3.1.9.1/> |
| 16 | 25.10 | Прыжок в длину и в высоту с прямого  разбега. | 1 | Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту  с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег,отталкивание, полёт, приземление) |  | [http://sportguardian.ru/article/6463/prijki\_v\_legkoy\_atletike#:~:text=Минимальная%20длина%20площадки%20разбега%20для,с%20поверхностью%20ямы%20для%20приземления](http://sportguardian.ru/article/6463/prijki_v_legkoy_atletike#:~:text=Минимальная длина площадки разбега для,с поверхностью ямы для приземления) |
| 17 | 27.10 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. П/и«Воробьи и вороны». | 1 | Знакомятся с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Осваивают правила выполнения |  | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoj-kulture-1-klass-4148227.html> |
| **2 четверть Модуль - Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | |
| 18 | 08.11 | **Гимнастика с основами**  **акробатики.** Техника  безопасности на уроке  физическая культура. | 1 | Знакомятся с правилами техники безопасности на уроках гимнастики |  | <https://infourok.ru/user/aubakirova-irina-anatolevna1/blog/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoj-kultury-razdel-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-7-klass-16-11-2020-203645.html> |
| 19 | 10.11 | Строевые упражнения и строевые приемы(основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев) | 1 | Правильно выполняют основные строевые упражнения и команды |  | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-stroevie-uprazhneniya-i-polozheniya-oru-893480.html> |
| 20 | 15.11 | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». | 1 | Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!». |  | <http://www.kpc.edu.ru/doc/10-2.pdf> |
| 21 | 17.11 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. П/ и «Иголка и нитка». | 1 | Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  | <https://znanio.ru/media/rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-1-klass-2758872> |
| 22 | 22.11 | **Наклон** вперед из положения стоя | 1 | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/> |
| 23 | 24.11 | Кувырок вперед в упор присев. П/и «Тройка». | 1 | Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. |  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/02/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-2-klasse> |
| 24 | 29.11 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. П/и «Раки». | 1 | Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине |  | <https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-most-iz-polozheniia-lezha-na-spine.html> |
| 25 | 01.12 | **Поднимание** туловища из положения лежа на спине | 1 | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения |  | [https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572#:~:text=Поднимание%20туловища%20из%20положения%20лежа,последующим%20возвратом%20в%20исходное%20положение](https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572#:~:text=Поднимание туловища из положения лежа,последующим возвратом в исходное положение) |
| 26 | 06.12 | Стойка на лопатках. П/и «Через холодный ручей» | 1 | Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций |  | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-2471528.html> |
| 27 | 08.12 | Строевые  упражнения и организующие  команды на уроках физической  культуры. | 1 | Правильно выполняют основные строевые упражнения и команды |  | <https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html> |
| 28 | 13.12 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. П/и « Пройди бесшумно». | 1 | Проявляют качества координации при выполнении упражнений. |  | <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/rabochaja-programa-po-fizicheskoi-kulture-dlja-1-klasa.html> |
| 29 | 15.12 | Передвижения по гимнастической стенке. П/и«Конни­ки-спортсмены» | 1 | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке |  | <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizkulture-dlya-1-klassa-5751567.html> |
| 30 | 20.12 | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». П/и «Отга­дай, чей голос» | 1 | Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. |  | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt_uroka_po_ghimnastikie_dlia_uchashchikhsia_2_klassov> |
| 31 | 22.12 | Перелезание через гимнастического козла. П/и «Не урони мешочек». | 1 | Осваивают технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического козла. |  | <https://infourok.ru/igra-ne-uroni-meshochek-urokestafeta-1483786.html> |
| 32 | 27.12 | Лазание по гимнастической стенке и канату | 1 | Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений |  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-lazanie-po-gimnasticheskoy-stenke-i-po-kanatu-3829961.html> |
| **3 четверть Модуль- Спортивные и подвижные игры** | | | | | | |
| 33 | 29.12 | **Подтягивание** лежа на животе по гимнастической скамейке | 1 | Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений |  | <https://infourok.ru/fizicheskaya_kultura.podtyagivanielezha_na_skameyke-297644.htm> |
| 34 | 10.01 | Эстафета «Веселые старты» | 1 | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр |  | <https://infourok.ru/konkursi-dlya-estafeti-veselie-starti-3906429.html> |
| 35 | 12.01 | **Футбол.** ОРУ в движении. Удар по неподвижному мячу; ос­тановка мяча; ведение мяча. П\и «Мяч соседу» | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки. |  | <https://infourok.ru/tematicheskaya-urok-podvizhnaya-igra-myach-sosedu-820931.html> |
| 36 | 17.01 | Удар по неподвижному мячу; ос­тановка мяча; ведение мяча. Эстафеты с мячами | 1 | Овладевают техникой ведения мяча, подчи­няют свои интере­сы интересам ко­манды; |  | <https://infourok.ru/urok-obuchenie-udaram-po-myachu-i-ostanovkam-myacha-5071134.html> |
| 37 | 19.01 | Удар по неподвижному мячу; ос­тановка мяча; ведение мяча. П/и «Охотники и утки» | 1 | Соблюдают правила взаимо­действия с игро­ками, передачу мяча, ведение мяча. Используют подвижные игры для активного отдыха; передают эстафе­ту с мячами |  | <https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-po-2.html> |
| 38 | 24.01 | **Баскетбол.** Бросок мяча снизу на месте в щит. П/и «Выстрел в небо» | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности . |  | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-razdel-podvizhnie-igri-na-baze-basketbola-tema-uroka-podvizhnie-igri-na-baze-bas-2832115.html> |
| 39 | 26.01 | Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | Обсуждают и анализируют технику выполнения броска мяча снизу |  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-vedenie-myacha-na-meste-estafeti-s-myachami-brosay-poymay-949616.html> |
| 40 | 31.01 | Ловля и передача мяча снизу на месте. П/и «Охотники и утки» | 1 | Овладевают техникой передачей мяча снизу на месте, выпол­няют передачу мяча снизу, подчи­няют свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдают правила взаимо­действия с игро­ками, передачу мяча, ведение мяча. |  | <https://infourok.ru/zakreplenie-tehniki-izuchaemih-igrovih-priyomov-izuchenie-lovli-i-peredachi-myacha-na-meste-podvizhnaya-igra-ohotniki-i-utki-oru-1638454.html> |
| 41 | 02.02 | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. П/и «Мяч в обруч». | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха, выпол­няют игровые действия разной функциональной направленности; передают эстафе­ту с мячами. |  | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiekhnologhichieskaia_karta_uroka_fizkul_tury_na_tiemu_viedieniie_miacha_na_mies> |
| 42 | 07.02 | **Пионербол.** Специальные передвижения без мяча | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности . |  | <https://rebenokvsporte.ru/chto-takoe-pionerbol-pravila-igry-dlya-shkolnikov/> |
| 43 | 09.02 | Передачи мяча на месте. П/и «Волейбольные салочки» | 1 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки. |  | <https://infourok.ru/plan-konspekt-volejbolnye-salochki-peredacha-centrovomu-5814904.html> |
| 44 | 21.02 | Передачи мяча на месте. П/и «Мяч над головой» | 1 | Овладевают техникой передачи мяча, выпол­няют подачу мяча снизу, подчи­няют свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдают правила взаимо­действия с игро­ками, передачу мяча, ведение мяча. |  | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konstrukt_uroka_po_fizicheskoi_kulture_dlia_1_klassa_1> |
| 45 | 28.02 | Специальные передвижения без мяча, подачи мяча. П/и «Мяч перед собой» | 1 | Овладевают техникой передачи мяча, выпол­няют подачу мяча снизу, подчи­няют свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдают правила взаимо­действия с игро­ками, передачу мяча, ведение мяча. |  | <https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html> |
| 46 | 01.03 | Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. П/и «Мяч перед собой» | 1 | Овладевают техникой передачи мяча, выпол­няют подачу мяча снизу, подчи­няют свои интере­сы интересам ко­манды; соблюдают правила взаимо­действия с игро­ками, передачу мяча, ведение мяча. |  | <https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html> |
| 47 | 06.03 | Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. П/и «Картошка» | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха, выпол­няют игровые действия разной функциональной направленности |  | <https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-babkarasputay-nitki-goryachaya-kartoshka-562930.html> |
| 48 | 13.03 | Прием и ловля мяча. П/и «Картошка» , «Волейбольные салочки» | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха, выпол­няют игровые действия разной функциональной направленности |  | <https://364.tvoysadik.ru/site/pub?id=111> |
| 49 | 15.03 | Подачи мяча, прием и ловля мяча. П/и «Мяч перед собой», «Картошка» | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха, выпол­няют игровые действия разной функциональной направленности |  | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/ktp_1_klass_fizicheskaia_kultura_fgos> |
| 50 | 20.03 | Комплексы закаливающих процедур | 1 | Выполняют и составляют комплексы закаливающих процедур |  | <http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/9060/1/2261_20110907.pdf> |
| 51 | 22.03 | Измерение длины и массы тела и физических качеств | 1 | Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела |  | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskoe-razvitie-i-fizicheskie-kachestva-cheloveka-material-dlya-nachalnoy-shkol-2679786.html> |
| **4 четверть Модуль – Легкая атлетика** | | | | | | |
| 52 | 03.04 | Индивидуальная работа с мячом | 1 | Овладевают техникой работы с мячом |  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-individualnaya-rabota-s-myachom-klass-378124.html> |
| 53 | 05.04 | Обруч - учимся им управлять | 1 | Учатся крутить обруч |  | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-obruch-uchimsya-im-upravlyat-5630135.html> |
| 54 | 10.04 | **Легкая атлетика**. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение. Выпол­няют легкоатлети­ческие упражне­ния (бег); техниче­ски правильно держать корпус и руки в медлен­ном беге в сочета­нии с дыханием |  | <https://infourok.ru/plan-konspekt_po_fizicheskoy_kulture-502231.htm> |
| 55 | 12.04 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | 1 | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности |  | <https://portalobrazovaniya.ru/servisy/publik/publ?id=14461> |
| 56 | 17.04 | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тестирование** | 1 | Выполняют контрольное упражнение |  |  |
| 57 | 24.04 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. П/и «Кузнечики».Эстафеты. | 1 | Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей |  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/09/kalendar-sportivno-massovyh-meropriyatiy> |
| 58 | 26.04 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Пятнашки» | 1 | Выбирают индивидуальный темп передвижения, |  | <https://infourok.ru/urok-ravnomerniy-beg-minut-cheredovanie-hodbi-bega-podvizhnaya-igra-pyatnashki-3592491.html> |
| 59 | 03.05 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | 1 | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности |  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-vedenie-myacha-na-meste-estafeti-s-myachami-brosay-poymay-949616.html> |
| 60 | 08.05 | Прыжки на скакалке. П\и «День,ночь» | 1 | Учатся прыгать на скакалке разными способами |  | <https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-den-noch-3888073.html> |
| 61 | 15.05 | Метание набивного мяча из различных положений. ОРУ. П/игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей |  | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-na-temu-metanie-nabivnogo-myacha-iz-raznih-polozheniy-3211051.html> |
| 62 | 15.05 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | Назы­вают игры и фор­мулируют их правила |  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-igri-prigayuschie-vorobushki-zayci-v-ogorode-estafeti-817501.html> |
| 63 | 15.05 | **Тестирование виса** на время | 1 | Выполняют контрольное упражнение |  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-testirovanie-vis-na-vremya-klass-2661961.html> |
| 64 | 17.05 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | Со­блюдают правила поведения и пре­дупреждения травматизма во время занятий |  | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-na-temu-estafeti-igri-k-svoim-flazhkam-dva-moroza-3819083.html> |
| 65 | 17.05 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | Орга­низовывают места занятий физиче­скими упражне­ниями и подвиж­ными играми |  | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnyie-ighry-k-svoim-flazhkam-dva-moroza-kto-dal-shie-brosit-rybolov> |
| 66 | 17.05 | **Подтягивание** на низкой перекладине из виса лежа | 1 | Выполняют контрольное упражнение |  | <https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567> |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп. | Дата | Раздел.  Тема занятия | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы | Виды деятельности и   формы  контроля | Домашнее задание | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1 четверть Модуль- Легкая атлетика** | | | | | | |
| 1 | 04.09 | **Легкая атлетика**. История подвижных игр и соревнований у древних  народов. Инструктаж по ТБ | 1 | Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр,  устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр .Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | Повторить команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | https://vipsearch.guru/?q=история%20подвижных%20игр%20и%20соревнований%20у%20древних%20народов%202%20класс&rm |
| 2 | 06.09 | Повороты направо, налево, переступанием. **Бег 30 м.** Высокий старт | 1 | Бегают на короткую дистанцию | Повторить повороты направо, налево, переступанием | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-testirovanie-bega-na-m-s-visokogo-starta-1358021.html> |
| 3 | 11.09 | Входной контроль. **Прыжок в длину с места.** | 1 | Выполняют прыжок в длину с места | Повторить прыжок в длину с места | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kontrol-za-razvitiem-dvigatelnih-kachestv-prizhok-v-dlinu-s-mesta-3157921.html> |
| 4 | 13.09 | Зарождение Олимпийских игр. П/и «Пятнашки» | 1 | Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла  как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных  Олимпийских игр в Москве и Сочи | Приседание | <https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpKLbS1y8uKU3JL0hNyUzUKyrVN4w3NDc1tYivSizKr8pISc3LTNXNz8nMLcisLM7OzNDNTC_SyyjJzWFgMDQzMzQ2sjAyMmT4Le2TsGfuiVWHG99YFT0xMwIA4ashxA&src=488c9d0&via_page=1&user_type=21&oqid=c1227724e6c7cc1c> |
| 5 | 18.09 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | Выполняют бросок мяча в мишень | Наклон вперед | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/> |
| 6 | 20.09 | Метание мяча на дальность | 1 | Выполняют метание мяча на дальность | Метание камней | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3515703.html> |
| 7 | 25.09 | Физическое развитие. П/и «Воробьи-вороны» | 1 | Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными  показателями физического развития (длина и масса тела,  форма осанки);  наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки | Сгибание рук в упоре лежа | <https://infourok.ru/otkritiy-urok-s-tehnologicheskoy-kartoy-na-temu-sovershenstvovanie-podvizhnih-igr-vorobi-voroni-udochka-1599001.html> |
| 8 | 27.09 | Свое место в колонне. **Челночный бег 3х10 м.** П/и «Лисы и куры» | 1 | Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне. | Метание камней | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-vo-klasse-na-temu-igri-lisi-i-kuri-tochniy-raschet-2633978.html> |
| 9 | 02.10 | Физические качества. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса(«березка») | 1 | Знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива-  ют физические качества как способность человека выполнять  физические упражнения, жизненно важные двигательные,  спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием  физических качеств и укреплением здоровья человека | Подтягивание | <https://medaboutme.ru/articles/uprazhnenie_berezka_polza_vred_i_tekhnika_vypolneniya/> |
| 10 | 04.10 | Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** | 1 | Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения | Медленный бег | <https://fireman.club/conspects/uprazhnenie-na-silu-sgibanie-razgibanie-ruk-v-upore-lezha/> |
| 11 | 09.10 | Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | 1 | Правильно выполнять основные движения в перестроении в колонну по одному. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-tehnika-bezopasnosti-postroenie-v-kolonnu-po-odnomu-2187285.html> |
| 12 | 11.10 | Подвижная игра «Быстро встать в строй» | 1 | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Бег трусцой | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-podvizhnie-igri-3230365.html> |
| 13 | 16.10 | Быстрота как физическое качество. Измерение быстроты с помощью теста падающей линейки | 1 | Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту  как физическое качество человека, анализируют факторы,  от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции,  скорость движения | Приседание | <https://studopedia.ru/8_193589_metodika-otsenki-bistroti-i-gibkosti.html> |
| 14 | 18.10 | Выносливость как физическое качество. Тест в приседании до первых признаков утомления | 1 | Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают  выносливость как физическое качество человека, анализиру-  ют факторы, от которых зависит проявление выносливости  (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений) | Наклоны вперед | <https://www.fizkulturaisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/testy/193-testy-dlya-opredeleniya-> |
| 15 | 23.10 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | 1 | Правильно выполнять основные движения при ударе мяча о пол и ловле его одной рукой. | Повторить команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-provedennogo-v-1-a-klasse-udary-myacha-o-pol-i-lovlya-odnoj-rukoj-5733192.html> |
| 16 | 25.10 | Гибкость как физическое качество. **Наклон туловища вперед** | 1 | Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость  как физическое качество человека, анализируют факторы, от  которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц) | Повторить повороты направо, налево, переступанием | http://repo.ssau.ru/bitstream/Metodicheskie-ukazaniya/Gibkost-i-ee-razvitie-Elektronnyi-resurs-metod-rekomendacii-53337/1/Богданов%20В.М.%20Гибкость%20и%20ее%20развитие.pdf |
| **2 четверть Модуль- Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | |
| 17 | 08.11 | Передача и ловля мяча на месте в парах. | 1 | Правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах. | Повторить прыжок в длину с места | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/> |
| 18 | 13.11 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» | 1 | Разучивают правила поведения на уроках гимнастики  и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае  их невыполнения | Приседание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/> |
| 19 | 15.11 | Строевые упражнения и команды | 1 | Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;  66 разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по  команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения  и в полной координации); | Наклон вперед | <http://www.kpc.edu.ru/doc/10-2.pdf> |
| 20 | 20.11 | Гимнастическая разминка | 1 | Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом  упражнений перед занятиями физической культурой;  наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют  последовательность упражнений и их дозировку; | Метание камней | <https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlya-klassa-3646677.html> |
| 21 | 22.11 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно  правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;  разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую  на полу, с поворотом кругом | Сгибание рук в упоре лежа | <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-oru-so-skakalkoy-1564165.html> |
| 22 | 27.11 | Развитие координации движений | 1 | Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равнове-  сие как физическое качество человека, анализируют факторы,  от которых зависит проявление равновесия (точность движе-  ний, сохранение поз на ограниченной опоре) | Метание камней | <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-koordinacii-dvizhenij-4243427.html> |
| 23 | 04.12 | Упражнения с гимнастическим мячом. П/и «День-ночь» | 1 | Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой  и двумя руками;  66 обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую,на месте и поворотом кругом | Подтягивание | <https://kpfu.ru/staff_files/F58928299/Obshherazvivayushhie_uprazhneniya_s_myachom.pdf> |
| 24 | 06.12 | Танцевальные движения. П/и «Мышеловка» | 1 | Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают  образец учителя, выделяют основные элементы в танцеваль-  ных движениях;  разучивают движения хороводного шага (по фазам движения  и с в полной координации); | Медленный бег | <https://www.youtube.com/playlist?list=PL8ap3V1oYVTTZ7HyDq9inU6IAdsCLPvVT> |
| 25 | 11.12 | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | 1 | Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы. | Бег трусцой | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-turie-khod-ba-i-biegh-s-pierieshaghivaniiem-chieriez-priedmiety> |
| 26 | 13.12 | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | 1 | Выполнять строевые команды | Приседание | <https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-na-temu-hodba-i-beg-mezhdu-predmetamipolzanie-po-gimnasticheskoy-skameyke-na-zhivote-1027785.html> |
| 27 | 18.12 | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | 1 | Выполнять упражнения на гимнастической лестнице и правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами. | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-predmetami-na-noskah-hodba-po-polu-po-nacher-3404177.html> |
| 28 | 20.12 | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. | 1 | Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку. | Повторить команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulturetema-lazane-po-gimnasticheskoy-stenke-vverh-vniz-vlevo-vpravo-perelazane-cherez-stopku-matov-2678668.html> |
| 29 | 25.12 | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | 1 | Научиться правильно выполнять прыжки через скакалку , построению в круг на вытянутые руки. | Повторить повороты направо, налево, переступанием | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-prizhki-so-skakalkoy-3620723.html> |
| 30 | 27.12 | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье. | 1 | Ходить по гимнастической стенке; | Повторить прыжок в длину с места | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-predmetami-na-noskah-hodba-po-polu-po-nacher-3404177.html> |
| 31 | 10.01 | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | 1 | Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | Приседание | <https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-lazane-i-perelezanie-po-naklonnoj-skamejke-1-klass-4406066.html> |
| 32 | 15.01 | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | 1 | Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Наклон вперед | <https://bur-rosink.tvoysadik.ru/file/download?id=382> |
| **3 четверть Модуль – Спортивные и подвижные игры** | | | | | | |
| 33 | 17.01 | Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | Правильно выполнять движения-выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату. | Метание камней | <https://infourok.ru/material.html?mid=170383> |
| 34 | 22.01 | Правила поведения на уроках по спортивным играм.Урок-игра. п/и «Мяч водящему» | 1 | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Сгибание рук в упоре лежа | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-chassportivnorazvivayuschie-i-podvizhnie-igri-igra-ne-davay-myach-vodyaschemu-3664983.html> |
| 35 | 24.01 | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | 1 | Правильно выполнять стойку баскетболиста и его передвижение приставным шагом. | Метание камней | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/> |
| 36 | 28.01 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему». | 1 | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча одной рукой и ловить его двумя руками. | Подтягивание | <https://infourok.ru/tema-lovlya-i-peredacha-myacha-v-dvizhenii-igra-myach-vodyashemu-4963257.html> |
| 37 | 31.01 | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину» | 1 | Правильно выполнять движения при ведении мяча стоя на месте, его передаче и ловле. | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-elementi-basketbola-vedenie-peredacha-i-lovlya-myacha-klass-2126976.html> |
| 38 | 05.02 | Урок-игра. п/и «Бросай - поймай». | 1 | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-vedenie-myacha-na-meste-estafeti-s-myachami-brosay-poymay-949616.html> |
| 39 | 07.02 | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | 1 | Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину. | Бег трусцой | <https://infourok.ru/hodba-i-beg-parami-701801.html> |
| 40 | 12.02 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 1 | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Приседание | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/zabrasyvaniie-miacha-v-korzinu-iz-za-gholovy> |
| 41 | 14.02 | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | 1 | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-vedenie-myacha-v-parah-igra-u-kogo-menshe-myachey-3679145.html> |
| 42 | 19.02 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов  измерения показателей физического развития и физических  качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления | Повторить команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | <https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html> |
| 43 | 21.02 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | 1 | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Повторить повороты направо, налево, переступанием | <https://infourok.ru/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-klass-fizkultura-1535104.html> |
| 44 | 26.02 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей». | 1 | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Повторить прыжок в длину с места | <https://molotokrus.ru/peredachi-myacha-razlichnymi-sposobami-doklad/> |
| 45 | 28.02 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | 1 | Попадать по мячу. Вести мяч в движении. | Приседание | <https://molotokrus.ru/peredachi-myacha-razlichnymi-sposobami-doklad/> |
| 46 | 04.03 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 1 | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Наклон вперед | <https://molotokrus.ru/peredachi-myacha-razlichnymi-sposobami-doklad/> |
| 47 | 06.03 | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.П./и «Передал -садись». | 1 | Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении. | Метание камней | <https://infourok.ru/urok-podvizhnye-igry-na-osnove-basketbola-igra-peredal-sadis-4110661.html> |
| 48 | 11.03 | Закаливание организма. П/и «Салки» | 1 | Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания  на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливаю-  щей процедуры | Сгибание рук в упоре лежа | <http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/content/1216/63102/> |
| 49 | 13.03 | Технические действия игры футбол | 1 | Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола  и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест  их проведения | Подтягивание | <https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html> |
| 50 | 18.03 | **Подтягивание в висе на перекладине** | 1 | Разучивают подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа | Медленный бег | <https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574> |
| 51 | 01.04 | Утренняя зарядка | 1 | Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем,  уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; | Прыжки на скакалке | <https://www.fok-chempion.ru/sport/utrennyaya-gimnastika-kompleks-uprazhnenij-dlya-kazhdogo> |
| 52 | 03.04 | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | 1 | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Бег трусцой | <http://ltnosh.narod.ru/2/fizicheskaja_kultura.docx> |
| **4 четверть Модуль- Легкая атлетика** | | | | | | |
| 53 | 08.04 | Составление индивидуальных комплексов утренней  зарядки | 1 | Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по  правилам из предлагаемых упражнений, определяют их  последовательности и дозировки (упражнения на пробужде-  ние мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение  в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восста-  новление дыхания) | Приседание | <https://www.1spbgmu.ru/images/home/Obrazovanie/kafedra/Физического_воспитания_и_здоровья/Комплекс_утренней_гимнастики__2.pdf> |
| 54 | 10.04 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-igraj-igraj-myach-ne-teryaj-5282706.html> |
| 55 | 15.04 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | 1 | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Повторить команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | <https://infourok.ru/podvizhnye_igry_v_nachalnyh_klassah-439403.htm> |
| 56 | 17.04 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой,  анализируют возможные негативные ситуации, связанные  с невыполнением правил поведения, приводят примеры | Повторить повороты направо, налево, переступанием | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html> |
| 57 | 22.04 | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тестирование** | 1 | Выполняют контрольные упражнения |  |  |
| 58 | 24.04 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | Разучивают сложно координированные прыжковые упражне-  ния:  1 — толчком двумя ногами по разметке;  2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;  3 — толчком двумя ногами с одновременным и последователь-  ным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коле-  нях;  4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подве-  шенных предметов;  5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвы-  шения и мягким приземлением. | Приседание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/> |
| 59 | 06.05 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают  особенности выполнения основных фаз прыжка;  разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов | Наклон вперед | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200301102> |
| 60 | 08.05 | «Сложно координированные передвижения ходьбой по  гимнастической скамейке | 1 | Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;  разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами  туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | Метание камней | <https://infourok.ru/urok_hodba_po_gimnasticheskoy_skameyke_s_preodoleniem_prepyatstviy_v_koordinacii_dvizheniy_ruk-366258.htm> |
| 61 | 13.05 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег  змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);  выполняют бег с ускорениями из разных исходных положе-  ний (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд;  упора сзади сидя, стоя, лёжа); | Сгибание рук в упоре лежа | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/> |
| 62 | 15.05 | Подвижные игры | 1 | Наблюдают и анализируют образцы технических действий  игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения | Метание камней | <https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey> |
| 63 | 20.05 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | 1 | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Подтягивание | <https://lektsii.org/16-20607.html> |
| 64 | 20.05 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку. | Медленный бег | <https://lyc1795.mskobr.ru/files/pravila_bezopasnosti_na_urokah_po_legkoj_atletike.pdf> |
| 65 | 20.05 | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с высокого старта. | Прыжки на скакалке | <https://multiurok.ru/index.php/files/urok-po-fizicheskoi-kulture.html> |
| 66 | 22.05 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Бег трусцой | <https://infourok.ru/pourochnyj-plan-po-fizicheskoj-kulture-tema-uroka-podvizhnaya-igra-k-svoim-flazhkam-4257703.html> |
| 67 | 22.05 | Подготовка к выполнению нормативных требований  комплекса ГТО | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и  совместно обсуждают его нормативные требования, наблюда-  ют выполнение учителем тестовых упражнений комплекса,  уточняют правила их выполнения | Приседание | <https://multiurok.ru/files/2-klass-podgotovka-k-gto.html> |
| 68 | 22.05 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвиж-  ную мишень:  1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);  2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь  ногами и головой к мишени). | Повторить прыжок в длину с места | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/> |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп. | Дата | Раздел.  Тема занятия | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы | Виды деятельности и   формы  контроля | Домашнее задание | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1 четверть Модуль- Легкая атлетика** | | | | | | |
| 1 | 04.09 | **Легкая атлетика.** Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки. | 1 | Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | Метание на дальность | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html> |
| 2 | 07.09 | Физическая культура у древних народов. | 1 | Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации  о физической культуре народов, населявших территорию  России в древности, анализируют её значение для подготовки  молодёжи к трудовой деятельности | Медленный бег | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/> |
| 3 | 11.09 | **Входной контроль.Челночный бег 3х10** с высокого старта на результат. | 1 | Различают разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-testirovanie-chelnochnogo-bega-h-m-2138938.html> |
| 4 | 14.09 | Виды физических упражнений | 1 | Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение  для занятий физической культурой | Подтягивание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/> |
| 5 | 18.09 | **Бег на 30 метров на результат** | 1 | Моделируют сочетание различных видов ходьбы. Осваивают умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | Приседание | <https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov> |
| 6 | 21.09 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков | Отжимание | <https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii-na-uroke-fizkulturi-1291885.html> |
| 7 | 25.09 | Способы метания на дальность. | 1 | Осваивают высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | Медленный бег | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/> |
| 8 | 28.09 | Дозировка физической нагрузки во время занятий  физической культурой | 1 | Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами  изменения воздействий дозировки нагрузки на организм,  обучаются её записи в дневнике физической культуры | Подтягивание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/> |
| 9 | 02.10 | Метание малого меча на результат | 1 | Знакомятся с челночным бегом. Осваивают правила выполнения. Проявляют качества выносливости при выполнении челночного бега. | Приседание | <https://infourok.ru/uchebnoe-posobie-metanie-malogo-myacha-1518344.html> |
| 10 | 05.10 | Тестирование **наклона вперед из положения стоя** | 1 | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | Отжимание | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-testirovanie-naklona-vpered-iz-polozheniya-stoya-3542592.html> |
| 11 | 09.10 | Тестирование виса и проверка волевых качеств. | 1 | Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. | Наклоны вперед | <https://mtests.ru/tests/personality/test-po-opredeleniyu-razvitiya-volevyx-kachestv/> |
| 12 | 12.10 | Закаливание организма | 1 | Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия  на организм человека, укрепления его здоровья | Прыжки на скакалке | <https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/gripp/kak-pravilno-zakalivat-organizm/> |
| 13 | 16.10 | **Прыжок в длину с места на результат** | 1 | Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Метание в цель | <https://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/> |
| 14 | 23.10 | Подвижная игра "Защита укрепления". | 1 | Моделируют игровые ситуации. | Метание на дальность | <https://hvatalkin.ru/podvizhnie/1592> |
| 15 | 26.10 | Подвижная игра с мячом "Стрелки". | 1 | Называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. | Медленный бег | <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/10/13/podvizhnaya-igra-strelki> |
| 16 | 09.11 | Тестирование **подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись** | 1 | Демонстрируют полученные навыки в течение первой четверти | Метание камней | <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.php> |
| 17 | 13.11 | Тестирование **подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек**. | 1 | Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. | Метание в цель | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-testirovanie-podema-tulovischa-iz-polozheniya-lezha-na-spine-za-sekund-3022396.html> |
| **2 четверть Модуль- Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | |
| 18 | 16.11 | **Гимнастика с основами акробатики**. Инструктаж по ТБ | 1 | Знакомятся с правилами на уроках гимнастики | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-akrobatike-i-gimnastike-2111297.html> |
| 19 | 20.11 | Строевые команды и упражнения | 1 | Разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!» | Метание на дальность | <https://infourok.ru/broshyura-stroevie-uprazhneniya-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3755222.html> |
| 20 | 23.11 | Кувырок вперед с трех шагов и с разбега | 1 | Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/dlinniy-kuvirok-vperyod-s-tryoh-shagov-razbega-3345695.html> |
| 21 | 27.11 | Лазанье по канату | 1 | Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату  в три приёма, выделяют основные технические элементы,  определяют трудности их выполнения | Медленный бег | <https://infourok.ru/tehnika-lazaniya-po-kanatu-1462287.html> |
| 22 | 30.11 | Варианты выполнения кувырка вперёд | 1 | Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев | Подтягивание | <https://infourok.ru/konspekt-metodika-tehniki-obucheniya-uchashihsya-kuvyrku-vperyod-4150093.html> |
| 23 | 04.12 | Дыхательная гимнастика | 1 | Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют  и анализируют отличительные признаки дыхательной гимна-  стики от обычного дыхания | Приседание | <https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/> |
| 24 | 07.12 | Танцевальные упражнения | 1 | Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую  и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд  с подскоком и приземлением);выполняют танец галоп в полной координации под музыкаль-  ное сопровождение (в парах) | Отжимание | <https://infourok.ru/kompleks-tancevalnoy-aerobiki-kartochki-2664944.html> |
| 25 | 11.12 | Зрительная гимнастика | 1 | Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и  анализируют положительное влияние зрительной гимнастики  на зрение человека | Наклоны вперед | <http://ds54-belochka.ru/images/DocsNew4/zrit_gimn.pdf> |
| 26 | 14.12 | Ритмическая гимнастика | 1 | Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенно-  стями содержания стилизованных упражнений ритмической  гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-ritmicheskaya-gimnastika-3533555.html> |
| 27 | 18.12 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движени-  ем рук (вперёд, вверх, назад, в стороны) | Метание в цель | <https://infourok.ru/uprazhneniya-v-dvizhenii-s-gimnasticheskoj-skamejkoj-5751006.html> |
| 28 | 25.12 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической  стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым  боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь  на уровне груди | Метание на дальность | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/> |
| 29 | 28.12 | Кувырок назад | 1 | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. | Медленный бег | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/> |
| 30 | 11.01 | Упражнение «мост». Акробатическое соединение. | 1 | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. | Подтягивание | <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehniki-soedineniya-akrobaticheskih-uprazhnenij-sovershenstvovanie-tehniki-akrobaticheskogo-uprazhneniya-most-4298115.html> |
| 31 | 15.01 | Прыжки через скакалку | 1 | Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через  скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд | Приседание | <https://infourok.ru/master-klass-dlya-uchiteley-nachalnoy-shkoli-metodika-obucheniya-prizhkam-na-skakalke-3653130.html> |
| 32 | 18.01 | Лазанье по канату в три приема | 1 | Оценивают собственное поведение и поведение окружающих | Отжимание | <https://infourok.ru/doklad-na-temu-lazane-po-kanatu-v-tri-priema-3012045.html> |
| **3 четверть Модуль- Спортивные и подвижные игры** | | | | | | |
| 33 | 22.01 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Инструктаж по ТБ | 1 | Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения  и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий  разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности  их выполнения в условиях игровой деятельности | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-podvizhnie-igri-686699.html> |
| 34 | 25.01 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения  и способы подготовки игровой площадки | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-666341.html> |
| 35 | 29.01 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения  и способы подготовки игровой площадки | Метание в цель | <https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-voleybola-2444673.html> |
| 36 | 01.02 | Спортивные игры. Баскетбол. Основная стойка баскетболиста | 1 | Изучают основную стойку баскетболиста | Приседания | <https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html> |
| 37 | 05.02 | Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке | 1 | Выполняют ловлю и передачу мяча | Медленный бег | <https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temuobuchenie-tehnike-lovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-1245873.html> |
| 38 | 08.02 | Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону | 1 | Выполняют ловлю и передачу мяча | Подтягивание | <https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temuobuchenie-tehnike-lovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-1245873.html> |
| 39 | 12.02 | Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями | 1 | Выполняют ведение мяча | Приседание | <https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm> |
| 40 | 15.02 | Волейбол. Прямая нижняя подача через волейбольную сетку | 1 | Знакомятся с правилами игры волейбол | Отжимание | <https://infourok.ru/referat-nizhnyaya-pryamaya-podacha-4556687.html> |
| 41 | 19.02 | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 1 | Выполняют передачу мяча | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html> |
| 42 | 26.02 | Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону | 1 | Выполняют ловлю мяча | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html> |
| 43 | 29.02 | Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя  руками на месте и в движении, передвижением приставным  шагом в правую и левую сторону | 1 | Выполняют удары по волейбольному мячу | Метание в цель | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html> |
| 44 | 04.03 | Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу  на месте | 1 | Выполняют прием и передачу мяча | Метание на дальность | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html> |
| 45 | 07.03 | Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в  передвижение приставным шагом в правую и левую сторону | 1 | Выполняют прием и передачу мяча | Медленный бег | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obuchenie-tehnike-priema-i-peredachi-myacha-snizu-dvumya-rukami-v-voleybole-1139451.html> |
| 46 | 11.03 | Футбол. Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью  змейкой, по прямой, по кругу | 1 | Знакомятся с правилами игры в футбол | Подтягивание | <https://infourok.ru/konspekt-urokavedenie-myacha-po-pryamoy-linii-zmeykoy-uchebnaya-igra-4010873.html> |
| 47 | 14.03 | Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней  стороной стопы с небольшого разбега в мишень | 1 | Выполняют удары по неподвижному мячу | Приседание | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-tema-futbol-udari-po-nepodvizhnomu-myachu-vnutrenney-storoni-stopi-sredney-chastyu-podema-nogi-551723.html> |
| 48 | 18.03 | Подвижная игра «Горячая линия» | 1 | Осваивают упражнения с гимнастической палкой | Отжимание | <https://infourok.ru/shkola_zdorovya._konspekt_vneurochnogo_zanyatiya-327857.htm> |
| 49 | 21.03 | Эстафеты со скакалкой. | 1 | Выполняют различные эстафеты | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/programma-sportivnyh-sorevnovanij-vesyolaya-skakalka-4-klass-5066070.html> |
| 50 | 01.04 | Эстафеты. Игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 | Характеризуют показатели физического развития, физической подготовки | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/plan-konspekt-podvizhnye-igry-kto-dalshe-brosit-k-svoim-flazhkam-5814661.html> |
| 51 | 04.04 | Эстафеты. Игра: «Зайцы в огороде». | 1 | Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | Приседания | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-igra-zayci-v-ogorode-estafeta-710420.html> |
| 52 | 08.04 | Эстафеты. Игра: «Передал-садись». | 1 | Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | Медленный бег | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-estafeti-s-myachami-peredalsadis-3666182.html> |
| **4 четверть Модуль- Легкая атлетика** | | | | | | |
| 53 | 11.04 | Эстафеты. Игры: «Пустое место», «Стрелки». | 1 | Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | Подтягивание | <https://pandia.ru/text/79/295/37312-2.php> |
| 54 | 15.04 | Эстафеты. Игра: «Попади в кольцо» | 1 | Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | Приседание | <https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-vesyolie-starti-1595056.html> |
| 55 | 18.04 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. | 1 |  | Отжимание | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html> |
| 56 | 22.04 | Броски малого мяча в горизонтальную цель на результат | 1 |  | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-brosok-malogo-myacha-v-gorizontalnuyu-cel-3491363.html> |
| 57 | 25.04 | Броски малого мяча в вертикальную цель на результат | 1 |  | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/metanie-myacha-v-vertikalnuyu-cel-i-na-dalnost-5539461.html> |
| 58 | 02.05 | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тестирование** | 1 | Выполняют контрольные упражнения |  |  |
| 59 | 06.05 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполняют прыжок в длину с места | Метание на дальность | <https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-mesta-4484276.html> |
| 60 | 13.05 | Броски набивного мяча | 1 | Наблюдают выполнение образца техники броска набивного  мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют  особенности выполнения отдельных его фаз и элементов | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-nabivnogo-myacha-4-klass-4223333.html> |
| 61 | 16.05 | Беговые упражнения повышенной координационной  сложности | 1 | Выполняют беговые упражнения | Подтягивание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/> |
| 62 | 20.05 | Способы метания на дальность | 1 | Выполняют метание мяча на дальность | Приседание | <https://infourok.ru/referat-na-temu-broski-myacha-na-dalnost-raznymi-sposobami-5744329.html> |
| 63 | 20.05 | Высокий старт. Бег с ускорением. | 1 | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | Отжимание | <https://infourok.ru/obuchenie-tehniki-vysokogo-starta-5362468.html> |
| 64 | 20.05 | Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность | 1 | Выполняют бросок набивного мяча | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uroka-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-iz-za-golovy-na-dalnost-iz-ishodnogo-polozheniya-stoya-4-k-4396897.html> |
| 65 | 23.05 | Бросок набивного мяча из-за головы в положении  сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте  планку | 1 | Выполняют бросок набивного мяча | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-klass-broski-nabivnogo-myacha-sposobami-izza-golovi-polozhenie-sidya-3622685.html> |
| 66 | 23.05 | Прыжки на скакалке | 1 | Выполняют различные прыжки на скакалке | Наклоны вперед | <https://cross.expert/uprazhneniya/pryzhki-na-skakalke.html> |
| 67 | 23.05 | Медленный бег до 6 минут | 1 | Выполняют бег | Прыжки на скакалке | <https://mybegom.com/nachinajushhim/pro-beg/medlennyj-beg-dlya-zdorovya.html> |
| 68 | 23.05 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину  с разбега, способом согнув ноги | Метание в цель | <https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-5051233.html> |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп. | Дата | Раздел.  Тема занятия | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы | Виды деятельности и   формы  контроля | Домашнее задание | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1 четверть Модуль- Легкая атлетика** | | | | | | |
| 1 | 06.09 | **Легкая атлетика**. Инструктаж по ТБ | 1 | Знакомятся с правилами по технике безопасности на уроках по легкой атлетике | Медленный бег | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html> |
| 2 | 07.09 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | Обсуждают развитие физической культуры в средневековой  России, устанавливают особенности проведения популярных  среди народа состязаний | Подтягивание | <https://infourok.ru/istoriya-razvitiya-fizicheskoy-kulturi-v-rossii-1886732.html> |
| 3 | 13.09 | Входной контроль. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. П/и «Ловишка». | 1 | Выполняют бег в медленном темпе | Приседание | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kontrol-za-razvitiem-dvigatelnih-kachestv-chelnochniy-beg-hm-3157928.html> |
| 4 | 14.09 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих  Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и  различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии  национальных видов спорта в своей республике, области,  регионе | Отжимание | <https://infourok.ru/istoriya-razvitiya-nacionalnih-vidov-sporta-1451432.html\> |
| 5 | 20.09 | Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта. П/и «Салки с домом». | 1 | Выполняют бег с разных стартов | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/kalendarnotematicheskoe-planirovanie-klassi-fizicheskaya-kultura-3940646.html> |
| 6 | 21.09 | Самостоятельная физическая подготовка. П/и «Жмурки». | 1 | Обсуждают содержание и задачи физической подготовки  школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой  к предстоящей жизнедеятельности | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/urok-sovershenstvovanie-vipolneniya-stroevih-uprazhneniy-razuchivanie-igri-zhmurki-3439120.html> |
| 7 | 27.09 | Контроль двигательных качеств: **челночный бег 3\*10м**. П/и «Гуси-лебеди» | 1 | Выполняют контрольное упражнение | Метание в цель | <https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaia-karta-uroka-4-testirovanie-chel.html> |
| 8 | 28.09 | Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели». | 1 | Повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность с места и с трех шагов разбега,  выполняют  метание; играют в игру «Метатели». | Метание на дальность | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-na-temu-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3832636.html> |
| 9 | 04.10 | Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» | 1 | Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель» | Медленный бег | <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnih-kachestv-v-podvizhnoy-igre-podvizhnaya-cel-klass-2571057.html> |
| 10 | 05.10 | **Прыжок в длину с места.** П/и «Воробьи –вороны» | 1 | Выполняют прыжок в длину с места | Приседание | <https://infourok.ru/otkritiy-urok-s-tehnologicheskoy-kartoy-na-temu-sovershenstvovanie-podvizhnih-igr-vorobi-voroni-udochka-1599001.html> |
| 11 | 11.10 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. П/и «Третий лишний» | 1 | Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний» |  | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-po-teme-obuchenie-tehnike-bega-na-m-povtorenie-tehniki-visokogo-starta-1515192.html> |
| 12 | 12.10 | Контроль двигательных качеств: **бег на 30 м** с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» | 1 | Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву». | Отжимание | <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-igri-kto-dalshe-brosit-volk-vo-rvu-estafeti-razvitie-skorostnosilovih-sposobnostey-3970927.html> |
| 13 | 18.10 | Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине. П/и«Море волнуется» | 1 | Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине , выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется». | Наклоны вперед | <https://multiurok.ru/files/tematicheskoe-planirovanie-4-klass-1.html> |
| 14 | 19.10 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: **подъем туловища за 1 мин.** Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» | 1 | Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок». | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/kalendarno-tematicheskij-plan-po-fizkulture-2-klass-5006848.html> |
| 15 | 25.10 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: **подтягивание на перекладине** . Эстафеты с гимнастической палкой. | 1 | Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой. | Метание в цель | <https://infourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy-1783639.html> |
| 16 | 26.10 | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . П/и «День и ночь» | 1 | Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь». | Подтягивание | <https://infourok.ru/pourochnye-razrabotki-po-fizkulture-6-klass-5496681.html> |
| 17 | 08.11 | Предупреждение травм при выполнении гимнастиче-  ских и акробатических упражнений | 1 | Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины  их появления, приводят примеры по способам профилактики  и предупреждения травм | Отжимание | <https://infourok.ru/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-gimnastike-4288885.html> |
| **2 четверть Модуль- Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | |
| 18 | 09.11 | **Гимнастика с основами акробатики**. Инструктаж по ТБ | 1 | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики | Приседание | <https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-akrobatike-i-gimnastike-2111297.html> |
| 19 | 15.11 | Акробатическая комбинация | 1 | Обсуждают правила составления акробатической комбинации,  последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений | Медленный бег | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/> |
| 20 | 16.11 | Опорной прыжок | 1 | Выполняют подводящие упражнения для освоения опорного  прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:  1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;  2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя  ногами с разбега;  3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации) | Подтягивание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/> |
| 21 | 22.11 | Влияние занятий физической подготовкой на работу  систем организма | 1 | Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения  физических нагрузок, выявляют признаки положительного  влияния занятий физической подготовкой на развитие систем  дыхания и кровообращения | Приседание | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/#:~:text=](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/#:~:text=Занятия физической подготовкой положительно влияют,основных органов и систем организма)Занятия%20физической%20подготовкой%20положительно%20влияют,основных%20органов%20и%20систем%20организма |
| 22 | 23.11 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами  их выполнения учителем;  знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов  и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); | Отжимание | <https://justsport.info/exercises/28-uprazhnenij-na-turnike-dlya-atletov-lyubogo-urovnya> |
| 23 | 29.11 | Танцевальные упражнения | 1 | Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение | Наклоны вперед | <https://danceclubajax.ru/dancetraining> |
| 24 | 30.11 | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» | 1 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в групппировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча» | Прыжки на скакалке | <https://studopedia.ru/9_190100_soderzhanie-uchebnoy-programmi.html> |
| 25 | 06.12 | Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. П/и «Мышеловка» | 1 | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» | Метание в цель | <https://infourok.ru/kalendarnotematicheskoe-planirovanie-klassi-fizicheskaya-kultura-3940646.html> |
| 26 | 07.12 | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. П/и«Посадка картофеля» | 1 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля».  Контроль техники выполнения (кувырок вперед) | Метание на дальность | <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/284807-plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-po> |
| 27 | 13.12 | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. П/и «Кот и мышь» | 1 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь».Контроль техники выполнения («стойка на лопатках») | Медленный бег | <https://infourok.ru/kalendarno-tematicheskij-plan-po-fizkulture-2-klass-5006848.html> |
| 28 | 14.12 | Закаливание организма | 1 | Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных  процедур, приводят примеры возможных негативных послед-  ствий их нарушения;  обсуждают и анализируют способы организации, проведения  и содержания процедур закаливания | Подтягивание | <https://www.dzhmao.ru/info/articles/zakalivanie-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni/> |
| 29 | 20.12 | Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: **наклон вперед из положения стоя**. П/и «Кот и мышь» | 1 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь».Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) | Приседание | <https://infourok.ru/kalendarnotematicheskoe-planirovanie-klass-fizicheskaya-kultura-3940640.html> |
| 30 | 21.12 | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» | 1 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»;повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч».Контроль техники выполнения («мост») | Отжимание | <https://infourok.ru/kalendarno-tematicheskij-plan-po-fizkulture-3-klass-5006896.html> |
| 31 | 27.12 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скмейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» | 1 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу» | Наклоны вперед | <https://multiurok.ru/files/kaliendarno-tiematichieskoie-planirovaniie-fgos-4.html> |
| 32 | 28.12 | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» | 1 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»;повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч» | Прыжки на скакалке | <https://videouroki.net/razrabotki/rabochaia-proghramma-po-fk-1-4-klass-fgos-2-chasa-v-niedieliu.html> |
| **3 четверть Модуль- Спортивные и подвижные игры** | | | | | | |
| 33 | 10.01 | Спортивные игры. Инструктаж по ТБ | 1 | Знакомятся с правилами спортивных игр | Метание в цель | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-sportivnih-igr-2178729.html> |
| 34 | 17.01 | Технические действия игры волейбол | 1 | Выполняют технические действия | Метание на дальность | <https://infourok.ru/tehnika-igri-v-voleybol-1559236.html> |
| 35 | 18.01 | Нижняя боковая подача без мяча | 1 | Выполняют подачу мяча | Медленный бег | <https://tvou-voleyball.ru/obuchenie/podacha-v-volejbole/> |
| 36 | 24.01 | Нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния | 1 | Выполняют подачу мяча | Подтягивание | <https://infourok.ru/analiz-tehniki-i-metodika-obucheniya-nizhney-bokovoy-podachi-2695114.html> |
| 37 | 25.01 | Нижняя боковая подача через волейбольную сетку  с небольшого расстояния | 1 | Выполняют подачу мяча | Подтягивание | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/conspect/> |
| 38 | 31.01 | Передача и приём мяча двумя руками сверху над собой,  стоя и в движении | 1 | Выполняют передачу и прием мяча | Приседание | <https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html> |
| 39 | 01.02 | Передача и приём мяча двумя руками сверху в парах | 1 | Выполняют передачу и прием мяча | Отжимание | <https://kpfu.ru/staff_files/F_394543543/volejbol.pdf> |
| 40 | 07.02 | Приём и передача мяча двумя руками сверху через волей-  больную сетку | 1 | Выполняют передачу и прием мяча | Наклоны вперед | <https://kpfu.ru/staff_files/F_394543543/volejbol.pdf> |
| 41 | 08.02 | Оказание первой помощи на занятиях физической  культурой | 1 | Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и  ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответ-  ствии с образцами учителя):  1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёрто-  сти; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение  пальцев рук);  2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html> |
| 42 | 14.02 | Технические действия игры баскетбол | 1 | Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками  от груди, описывают его выполнение с выделением основных  фаз движения;  выполняют подводящие упражнения и технические действия  игры баскетбол | Метание в цель | <https://infourok.ru/osnovi-obucheniya-tehnike-igri-v-basketbol-1872496.html> |
| 43 | 15.02 | Стойка баскетболиста с мячом в руках |  | Знакомятся со стойкой баскетболиста | Метание на дальность | <https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html> |
| 44 | 21.02 | Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | Выполняют броски мяча | Медленный бег | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-po-basketboluobuchenie-brosku-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-1155042.html> |
| 45 | 22.02 | Бросок мяча двумя руками от груди с места после его  ловли | 1 | Выполняют броски мяча | Подтягивание | <https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html> |
| 46 | 28.02 | Технические действия игры футбол | 1 | Знакомятся с правилами игры футбол | Приседание | <https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html> |
| 47 | 29.02 | Техника остановки катящегося футбольного мяча | 1 | Изучают правила | Отжимание | [https://ya-znau.ru/znaniya/zn/118#:~:text=](https://ya-znau.ru/znaniya/zn/118#:~:text=Остановка катящегося мяча подошвой. Для,момент сближения его с подошвой)Остановка%20катящегося%20мяча%20подошвой.%20Для,момент%20сближения%20его%20с%20подошвой |
| 48 | 06.03 | Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности | 1 | Выполняют технические действия | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/diplomnaya-rabota-na-temu-tehnicheskaya-podgotovka-futbolistov-5476108.html> |
| 49 | 07.03 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц  спины | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html> |
| 50 | 13.03 | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами.Игра «Салки ноги от земли» | 1 | Выполняют ОРУ с веревочкой; выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру «Салки ноги от земли» | Метание в цель | <https://infourok.ru/kalendarno-tematicheskij-plan-po-fizkulture-2-klass-5006848.html> |
| 51 | 14.03 | Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: **приседание.** Игра «Пионербол» | 1 | Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол» | Метание на дальность | <https://demo.multiurok.ru/files/rabochaia-programma-dlia-4-klassa-po-fizicheskoi-k.html> |
| 52 | 20.03 | Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» | 1 | Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола» | Медленный бег | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-klass-5b-razdel-volejbol-tema-igra-v-pionerbol-s-elementami-volejbola-5723272.html> |
| **4 четверть Модуль- Легкая атлетика** | | | | | | |
| 53 | 21.03 | Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели» | 1 | Знакомятся с оказанием первой доврачебной помощи при легких травмах. выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели» | Подтягивание | <https://infourok.ru/kalendarnotematicheskoe-planirovanie-klassi-fizicheskaya-kultura-3940646.html> |
| 54 | 03.04 | Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» | 1 | Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята» | Приседание | <https://infourok.ru/kalendarno-tematicheskij-plan-po-fizkulture-2-klass-5006848.html> |
| 55 | 04.04 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления,  приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений,  бросках и метании спортивных снарядов); | Отжимание | <https://infourok.ru/referatmeri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-legkoy-atletike-2336488.html> |
| 56 | 10.04 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | Выполняют подводящие упражнения для освоения техники  прыжка в высоту способом перешагивания | Наклоны вперед | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/conspect/> |
| 57 | 11.04 | Беговые упражнения | 1 | Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной  дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных  технических действий;  выполняют низкий старт в последовательности команд «На  старт!», «Внимание!», «Марш!»;  выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта | Прыжки на скакалке | <https://beguza.ru/cpecialnye-begovye-uprazhneniya/> |
| 58 | 17.04 | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тестирование** | 1 | Выполняют контрольные упражнения |  |  |
| 59 | 18.04 | Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» | 1 | Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо». Текущий | Метание на дальность | <https://infourok.ru/igra-v-mini-basketbol-igra-vystrel-v-nebo-5106335.html> |
| 60 | 24.04 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют  их на занятиях подвижными и спортивными играми | Медленный бег | <https://infourok.ru/na-temu-meri-preduprezhdeniya-travm-na-zanyatiyah-po-sportivnim-i-podvizhnim-igram-1636852.html> |
| 61 | 25.04 | Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | Разучивают правила подвижных игр, способы организации  и подготовку мест проведения | Подтягивание | <https://infourok.ru/podvizhnye-igry-dlya-grupp-ofp-6053470.html> |
| 62 | 02.05 | Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: **отжимание от пола.** Игра «Гонка мячей» | 1 | Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей». | Приседание | <https://infourok.ru/kalendarno-tematicheskij-plan-po-fizkulture-3-klass-5006896.html> |
| 63 | 08.05 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» | 1 | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | Отжимание | <https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-na-temu-pionerbol-3325662.html> |
| 64 | 15.05 | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» | 1 | Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | Наклоны вперед | <https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovershenstvovanie-broskov-i-lovli-myacha-cherez-setku-razvitie-vnimaniya-i-lovkosti-v-p-1952694.html> |
| 65 | 16.05 | Оценка годовой динамики показателей физического  развития и физической подготовленности | 1 | Измеряют показатели физического развития и физической  подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов | Прыжки на скакалке | <https://infourok.ru/diplom-dinamika-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-shkolnikov-starshih-klassov-3994026.html> |
| 66 | 22.05 | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол» | 1 | Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол» | Метание в цель | <https://infourok.ru/otkrytoe-zanyatie-po-pionerbolu-v-detskom-obedinenii-sportivnye-igry-na-temu-sovershenstvovanie-priema-i-peredachi-myacha-sverhu-5602961.html> |
| 67 | 23.05 | Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол» | 1 | Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером играют в «Пионербол» | Метание на дальность | <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-voleybolu-priem-i-peredacha-myacha-3696676.html> |
| 68 | 23.05 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  | Метание в цель | <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3515703.html> |