Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 91»  
(МОАУ «СОШ № 91»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  решением методического объединения  учителей художественно-прикладного и здоровьесберагающего цикла  протокол 16.07.2024 № 1 |  | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УВР  Ш.С.Абдразакова 17.07.2024 |

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

уровень начального общего образования

срок освоения программы:

4 года (1 - 4 класс)

Составитель: Карцева И.В.

учитель физической культуры

2024

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* иметь представление о передвижении 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;
* иметь представление о технике двухшажного переменного хода, о технике спуска с пологого склона и технике торможения 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;
* иметь представление о технике одновременного двухшажного хода, о спуске с пологого склона в стойке лыжника и о технике торможении 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;
* иметь представление техники выполнения кроля на груди или кроля 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 13 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 16 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 24 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.5 | Перетягивание каната | 2 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 56 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 |  |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| Общее количество часов по программе | | 66 | 0 | 0 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 3 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.4 | Подвижные игры | 22 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.5 | Перетягивание каната | 2 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 55 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 |  |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| Промежуточная аттестация | | 1 |  | | |
| Общее количество часов по программе | | 68 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 17 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 24 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.6 | Перетягивание каната | 3 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| Промежуточная аттестаци | | 1 |  | | |
| Общее количество часов по программе | | 68 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 27 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.6 | Перетягивание каната | 2 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | | 57 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| Обязательный региональный зачет | | 1 |  | | |
| Общее количество часов по программе | | 68 | 0 | 0 |  |

**Поурочное планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **план** | | **факт** | |
| 1. | Т/Б на уроках по легкой атлетике. *Что понимается под физической культурой.* | 1 | 1а 2.09 1б 3.09  1в 4.09  1г 5.09 | 1д. 4.09  1е 2.09  1з 4.09  1и 2.09 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/> |
| 2. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые эстафеты. Челночный бег. | 1 | 1а 3.09 1б 5.09  1в 6.09  1г 6.09 | 1д 5.09  1е 3.09  1з 6.09  1и 5.09 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/> |
| 3 | Учить технику высокого старта. Разучить строевые упражнения. Подвижные игры с бегом | 1 | 1а 9.09 1б 10.09  1в 11.09  1г 12.09 | 1д 11.09  1е 9.09  1з 11.09  1и 9.09 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Закрепление техники высокого старта. Бег 30 м. | 1 | 1а 10.09 1б 12.09  1в 13.09  1г 13.09 | 1д 12.09  1е 10.09  1з 13.09  1и 12.09 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| 5 | Совершенствование техники высокого старта. Смешанный тип передвижения, дистанция 1000 м |  | 1а 16.09 1б 17.09  1в 18.09  1г 19.09 | 1д 18.09  1е 16.09  1з 18.09  1и .16.09 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Учить технику прыжка в длину с места. Эстафеты с прыжками | 1 | 1а 17.09 1б 19.09  1в 20.09  1г 20.09 | 1д 19.09  1е 17.09  1з 20.09  1и | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/> |
| 7 | Закрепление техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжковые упражнения. Стартовая диагностика. | 1 | 1а 23.09  1б 24.09  1в 25.09  1г 26.09 | 1д 25.09  1е 23.09  1з 25.09  1и 19.09 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с прыжками | 1 | 1а 24.09  1б 26.09  1в 27.09  1г 27.09 | 1д 26.09  1е 24.09  1з 27.09  1и 23.09 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | Т/Б на уроках по подвижным играм. *Современные физические упражнения.* | 1 | 1а 30.09  1б 1.10  1в 2.10  1г 3.10 | 1д 2.10  1е 30.09  1з 2.10  1и 26.09 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/> |
| 10 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча посредством игр | 1 | 1а 1.10  1б 3.10  1в 4.10  1г 4.10 | 1д 3.10  1е 1.10  1з 4.10  1и 30.09 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 11 | Совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций. | 1 | 1а 7.10  1б 8.10  1в 9.10  1г 10.10 | 1д 9.10  1е 7.10  1з 9.10  1и 3.10 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 12 | Развитие ловкости посредством подвижных игр | 1 | 1а 8.10  1б 10.10  1в 11.10  1г 11.10 | 1д 10.10  1е 8.10  1з 11.10  1и 7.10 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | Совершенствование навыков бега посредством подвижных игр | 1 | 1а 14.10  1б 15.10  1в 16.10  1г 17.10 | 1д 16.10  1е 21.10  1з 16.10  1и 10.10 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 14 | Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. | 1 | 1а 15.10  1б 17.10  1в 18.10  1г 18.10 | 1д 17.10  1е 22.10  1з 18.10  1и 14.10 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | Развитие ловкости посредством подвижных игр | 1 | 1а 21.10  1б 22.10  1в23.10  1г 24.10 | 1д 23.10  1е 4.11  1з 23.10  1и 17.10 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Развитие навыков ловли и бросков мяча посредством подвижных игр | 1 | 1а 22.10  1б 24.10  1в 25.10  1г 25.10 | 1д 24.10  1е 5.11  1з 25.10  1и 21.10 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Осанка человека | 1 | 1а 4.11  1б 5.11  1в 6.11  1г 7.11 | 1д 6.11  1е 11.11  1з 6.11  1и 24.10 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> |
| 18 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Совершенствование техники строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. Подвижные игры | 1 | 1а 5.11  1б 7.11  1в 8.11  1г 8.11 | 1д 7.11  1е 12.11  1з 8.11  1и 4.11 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 19 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Подвижные игры. | 1 | 1а 11.11  1б 12.11  1в 13.11  1г 14.11 | 1д 13.11  1е 18.11  1з 13.11  1и 7.11 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | 1а 12.11  1б 14.11  1в 15.11  1г 15.11 | 1д 14.11  1е 19.11  1з 15.11  1и 11.11 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 21 | Гимнастические упражнения со скакалкой. Подвижные игры | 1 | 1а 18.11  1б 19.11  1в 20.11  1г 21.11 | 1д 20.11  1е 25.11  1з 20.11  1и 18.11 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 22 | Стилизованные гимнастические прыжки. Прыжки через скакалку. Подвижные игры | 1 | 1а 19.11  1б 21.11  1в 22.11  1г 22.11 | 1д 21.11  1е 26.11  1з 22.11  1и 21.11 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | Совершенствование техники выполнения физических упражнений. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. | 1 | 1а 25.11  1б 26.11  1в 27.11  1г 28.11 | 1д 27.11  1е 2.12  1з 27.11  1и 25.11 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; | 1 | 1а 26.11  1б 28.11  1в 29.11  1г 29.11 | 1д 28.11  1е 3.12  1з 29.11  1и 28.11 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища за 1 мин. Эстафеты | 1 | 1а 2.12  1б 3.12  1в 4.12  1г 5.12 | 1д 4.12  1е 9.12  1з 4.12  1и 2.12 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 26 | Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа. Эстафеты | 1 | 1а 3.12  1б 5.12  1в 6.12  1г 6.12 | 1д 5.12  1е 10.12  1з 6.12  1и 5.12 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 27 | Разучить технику группировок и перекатов. Поднимание туловища за 30 сек. Игровые задания. | 1 | 1а 9.12  1б 10.12  1в 11.12  1г 12.12 | 1д 11.12  1е 16.12  1з 11.12  1и 9.12 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Развитие координации. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Подвижные игры. | 1 | 1а 10.12  1б 12.12  1в 13.12  1г 13.12 | 1д12.12  1е 17.12  1з 13.12  1и 12.12 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 29. | Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. | 1 | 1а 16.12  1б 17.12  1в 18.12  1г 19.12 | 1д 18.12  1е 23.12  1з 18.12  1и16.12 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Эстафеты. | 1 | 1а 17.12  1б 19.12  1в 20.12  1г 20.12 | 1д 19.12  1е 24.12  1з 20.12  1и 19.12 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 31 | Модуль «Перетягивание каната». История развития вида спорта. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. | 1 | 1а 23.12  1б 24.12  1в 25.12  1г 26.12 | 1д 25.12  1е 13.01  1з 25.12  1и 23.12 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Лазание по канату. Перетягивание каната. Подвижные игры. | 1 | 1а 24.12  1б 26.12  1в 27.12  1г 27.12 | 1д 26.12  1е 14.01  1з 27.12  1и 26.12 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | *Режим дня и правила его составления и соблюдения.* Т/Б по лыжной подготовке Первая помощь при обморожении | 1 | 1а 13.01  1б 9.01  1в 10.01  1г 9.01 | 1д 9.01  1е 20.01  1з 10.01  1и 9.01 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 34 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Виды лыжных ходов. | 1 | 1а 14.01  1б 14.01  1в 15.01  1г 10.01 | 1д 15.01  1е 21.01  1з 15.01  1и 13.01 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/> |
| 35 | ТБ на уроках по спортивным играм. *Личная гигиена и гигиенические процедуры.* Подвижные игры с мячом. | 1 | 1а 20.01  1б 16.01  1в 17.01  1г 16.01 | 1д 16.01  1е 27.01  1з 17.01  1и 16.01 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры" (на материале пионербола).* Освоение навыков ловли и передачи мяча. Подвижные игры с мячом | 1 | 1а 21.01  1б 21.01  1в 22.01  1г 17.01 | 1д 22.01  1е 28.01  1з 22.01  1и 20.01 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | Закрепление техники ловли и передач двумя руками в пионерболе. Эстафеты с мяом | 1 | 1а 27.01  1б 23.01  1в 24.01  1г 23.01 | 1д 23.01  1е 3.03  1з 24.01  1и 23.01 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 38 | Разучить технику ловли и передачи мяча сверху через сетку. Эстафеты | 1 | 1а 28.01  1б 28.01  1в 29.01  1г 24.01 | 1д 29.01  1е 4.02.  1з 29.01  1и 27.01 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 39 | Закрепить технику ловли и передачи мяча через сетку. Эстафеты. | 1 | 1а 3.02  1б 30.01  1в 31.01  1г 30.01 | 1д 30.01  1е 10.02  1з 31.01  1и 3.02 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Разучить технику передачи снизу двумя руками через сетку. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Игры с мячом | 1 | 1а 4.02  1б 4.02  1в 5.02  1г 31.01 | 1д 5.02.  1е 11.02  1з 5.02  1и 6.02 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 41 | Закрепление техники передачи двумя руками снизу. Эстафеты с мячом | 1 | 1а 17.02  1б 6.02  1в 7.02  1г 6.02 | 1д 6.02  1е 17.02  1з 7.02  1и 10.02 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 42 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры"* (на материале баскетбола). Совершенствование навыков ловли и передачи мяча в парах. Подвижные игры | 1 | 1а 18.02  1б 18.02  1в 19.02  1г 7.02 | 1д 12.02  1е 18.02  1з 12.02  1и 13.02. | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | Освоение навыков ловли и передачи мяча в баскетболе. Подвижные игры с мячом | 1 | 1а 24.02  1б 20.02  1в 21.02  1г 20.02 | 1д 13.02  1е 24.02  1з 14.02  1и 17.02 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Закрепление техники ловли и передач двумя руками в баскетболе. Подвижные игры с мячом | 1 | 1а 25.02  1б 25.02  1в 26.02  1г 21.02 | 1д 19.02  1е 25.02  1з 19.02  1и 20.02 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | Разучить технику передачи б/б мяча в парах. Подвижные игры с мячом | 1 | 1а 3.03  1б 27.02  1в 28.02  1г 27.02 | 1д 20.02  1е 3.03  1з 21.02  1и 24.02. | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 46 | Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах. Эстафеты с мячом | 1 | 1а 4.03  1б 4.03  1в 5.03  1г 28.02 | 1д26.02  1е 4.03  1з 26.02  1и 27.02. | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 47 | Разучить технику ловли мяча после отскока об пол. Подвижные игры с мячом | 1 | 1а 10.03  1б 6.03  1в 7.03  1г 6.03 | 1д 27.02  1е 10.03  1з 28.02  1и 3.03. | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 48 | Закрепление техники ловли мяча после отскока об пол. Подвижные игры с мячом | 1 | 1а 11.03  1б 11.03  1в 12.03  1г 7.03 | 1д 5.03  1е 11.03  1з 5.03  1и 6.03 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 49 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Разучить технику передачи мяча из-за головы. Эстафеты. | 1 | 1а 17.03  1б 13.03  1в 14.03  1г 13.03 | 1д 6.03  1е 17.03  1з 7.03  1и 10.03 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 50 | Закрепить технику передачи мяча из-за головы. Разучить технику ведения мяча на месте. Игровые задания с мячом | 1 | 1а 18.03  1б 18.03  1в 19.03  1г 14.03 | 1д 12.03  1е 18.03  1з 12.03  1и 13.03 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 51 | *Модуль "Подвижные игры".* Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр | 1 | 1а 24.03  1б 20.03  1в 21.03  1г 20.03 | 1д 13.03  1е 24.03  1з 14.03.  1и17.03 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 52 | Совершенствование навыков бега через подвижные игры | 1 | 1а 25.03  1б 25.03  1в 4.04  1г 21.03 | 1д 19.03  1е 25.03  1з 19.03  1и 20.03 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 53 | *Модуль «ГТО»* Развитие выносливости посредством игр | 1 | 1а 7.04  1б 8.04  1в 9.04  1г 4.04 | 1д 20.03  1е7.04  1з 21.03  1и 24.03 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 54 | *Модуль «ГТО»* Развитие скоростных способностей посредством игр | 1 | 1а 8.04  1б 10.04  1в 11.04  1г 10.04 | 1д 9.04  1е 8.04  1з 4.04  1и 7.04 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 55 | *Модуль «ГТО»* Развитие прыгучести посредством игр. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | 1 | 1а 14.04  1б 15.04  1в 16.04  1г 11.04 | 1д 10.04  1е 14.04  1з 9.04  1и 10.04 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 56 | *Модуль «ГТО»* Развитие силовых способностей посредством игр |  | 1а 15.04  1б 17.04  1в 18.04  1г 17.04 | 1д 16.04  1е 15.04  1з 11.04  1и 17.04 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 57 | Т/Б на уроках по легкой атлетике. *Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника* | 1 | 1а 21.04  1б 22.04  1в 23.04  1г 18.04 | 1д 17.04  1е 21.04  1з 16.04  1и21.04 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 58 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Учить технику прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | 1а 22.04  1б 24.04  1в 25.04  1г 24.04 | 1д 23.04  1е 22.04  1з 18.04  1и24.04 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 59 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. Беговые эстафеты | 1 | 1а 28.04  1б 29.04  1в 30.04  1г 25.04 | 1д 24.04  1е 28.04  1з 23.04  1и 28.04 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 60 | Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3х10 м. | 1 | 1а 29.04  1б 1.05  1в 2.05  1г 1.05 | 1д 30.04  1е 29.04  1з 25.04  1и 1.05 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 61 | Закрепление техники высокого старта. Разучить технику метания малого мяча в вертикальную цель. Игровые задания. | 1 | 1а 5.05  1б 6.05  1в 9.05  1г 2.05 | 1д 1.05  1е 5.05  1з 30.04  1и 5.05 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 62 | Учить технике метания м/мяча в горизонтальную цель. Закрепить технику метания м/мяча в вертикальную цель. Броски большого мяча. | 1 | 1а 6.05  1б 8.05  1в 14.05  1г 8.05 | 1д 7.05  1е 6.05  1з 2.05  1и 8.05 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 63 | Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м | 1 | 1а 12.05  1б 13.05  1в 16.05  1г 15.05 | 1д 8.05  1е 12.05  1з 7.05  1и 12.05 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 64 | Закрепление техники равномерного длительного бега (3 мин). Челночный бег 4х9 | 1 | 1а 13.05  1б 15.05  1в 21.05  1г 165.05 | 1д 14.05.  1е 13.05  1з 14.05  1и 15.05 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 65 | Развитие выносливости. Равномерный длительный бег - 5 мин. Игры на выносливость | 1 | 1а 19.05  1б 20.03  1в 23.05  1г 22.05 | 1д 15.05  1е 19.05  1з 16.05..  1и 19.05 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 66 | Смешанный тип передвижения, дистанция 1000 м. Подведение итогов. | 1 | 1а 20.05  1б 22.05  1в 23.05  1г 23.05 | 1д 21.05  1е 20.05  1з 21.05  1и 22.05 | 1а  1б  1в  1г | 1д  1е  1з  1и | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |

**Поурочное планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **план** | | **факт** | |
| 1. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов. | 1 | 2а 2.09  2б 2.09  2в 2.09 | 2г 3.09.  2д 3.09  2е 5.09  2з-4.09 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные беговые упражнения. Беговые упражнения. Закрепить технику высокого старта. | 1 | 2а 6.09  2б 5.09  2в 4.09 | 2г 5.09  2д 4.09  2е 6.09  2з-5.09 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 3 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м. Входная контрольная работа | 1 | 2а 9.09  2б 9.09  2в 10.09 | 2г 10.09  2д 10.09  2е 12.09  2з-11.09 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4 | Бег на длинные дистанции применяя смешанный тип передвижения на дистанции 1000 м. | 1 | 2а 13.09  2б 12.09  2в 11.09 | 2г 17.09  2д 17.09  2е 13.09  2з-12.09 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 5 | Сложно координированные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10 м. |  | 2а 16.09  2б 16.09  2в 17.09 | 2г 24.09  2д 18.09  2е 18.09  2з-18.09 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 6 | Учить технику метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости: медленный бег до 5 мин. | 1 | 2а 20.09  2б 19.09  2в 18.09 | 2г 26.09  2д 24.09  2е 19.09  2з-19.09 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 7 | Закрепить технику метания малого мяча. Прыжок в длину с места – контроль. | 1 | 2а 23.09  2б 23.09  2в 24.09 | 2г 1.10  2д 25.09  2е 20.09  2з-25.09 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 8 | Совершенствование техники метания малого мяча (контроль). Броски мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 | 2а 27.09  2б 26.09  2в 25.09 | 2г 3.10  2д 1.10  2е 26.09  2з-26.09 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 9 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Развитие выносливости: минутный бег. Подвижные игры. | 1 | 2а 30.09  2б 30.09  2в 1.10 | 2г 8.10  2д 2.10  2е 27.09  2з-2.10 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 10 | Правила поведения на занятиях по подвижным и спортивным играм. Зарождение Олимпийских игр. | 1 | 2а 4.10  2б 3.10  2в 2.10 | 2г 10.10  2д 8.10  2е 3.10  2з-3.10 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 11 | *Модуль "Подвижные игры".* Развитие навыков ловли и бросков мяча посредством подвижных игр | 1 | 2а 7.10  2б 7.10  2в 8.10 | 2г 15.10  2д 9.10  2е 4.10  2з-9.10 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 12 | Совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций. | 1 | 2а 11.10  2б 10.10  2в 9.10 | 2г 17.10  2д 15.10  2е  2з-10.10 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 13 | Развитие ловкости посредством подвижных игр | 1 | 2а 14.10  2б 14.10  2в 15.10 | 2г 22.10  2д 16.10  2е 10.10  2з-16.10 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 14 | Развитие координационных способностей посредством подвижных игр | 1 | 2а 18.10  2б 17.10  2в 16.10 | 2г 24.10  2д 22.10  2е 11.10  2з-17.10 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 15 | Развитие ловкости посредством подвижных игр | 1 | 2а 21.10  2б 21.10  2в 22.10 | 2г 5.11  2д 23.10  2е 17.10  2з- 23.10 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 16 | Закрепление навыков в ловле и передачах мяча через игру | 1 | 2а 25.10  2б 24.10  2в 23.10 | 2г 7.11  2д 5.11  2е 18.10  2з-24.10 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 17 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Современные Олимпийские игры. | 1 | 2а 4.11  2б 4.11  2в 5.11 | 2г 12.11  2д 6.11  2е 24.10  2з-6.11 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 18 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Подвижные игры. | 1 | 2а 8.11  2б 7.11  2в 6.11 | 2г 14.11  2д 12.11  2е 25.10  2з-7.11 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 19 | Учить группировку, перекаты в группировке. Подтягивание на перекладине – контроль. | 1 | 2а 11.11  2б 11.11  2в 12.11 | 2г 19.11  2д 13.11  2е 7.11  2з-13.11 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 20 | Закрепить группировку, перекаты в группировке. Развитие силовых способностей. | 1 | 2а 15.11  2б 14.11  2в 13.11 | 2г 21.11  2д 19.11  2е 8.11  2з-14.11 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 21 | Техника лазанья по канату произвольным способом. Подвижные игры | 1 | 2а 18.11  2б 18.11  2в 19.11 | 2г 26.11  2д 20.11  2е 14.11  2з-20.11 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 22 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте | 1 | 2а 22.11  2б 21.11  2в 20.11 | 2г 28.11  2д 26.11  2е 15.11  2з-21.11 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 23 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя - контроль | 1 | 2а 25.11  2б 25.11  2в 26.11 | 2г 3.12  2д 27.11  2е 21.11  2з-27.11 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 24 | Разучить комплекс для развития координации движений. Упражнения на бревне. Подвижные игры | 1 | 2а 29.11  2б 28.11  2в 27.11 | 2г 5.12  2д 3.12  2е 22.11  2з-28.11 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 25 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Освоение навыков преодоления полосы препятствий. Прыжковые упражнения. | 1 | 2а 2.12  2б 2.12  2в 3.12 | 2г 10.12  2д 4.12  2е 28.11  2з-4.12 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 26 | Учить технику выполнения стойки на лопатках и технику выполнения мостика. Поднимание туловища за 1 мин – контроль. | 1 | 2а 6.12  2б 5.12  2в 4.12 | 2г 12.12  2д 10.12  2е 29.11  2з-5.12 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 27 | Танцевальные движения. Закрепить технику выполнения стойки на лопатках и технику выполнения мостика. | 1 | 2а 9.12  2б 9.12  2в 10.12 | 2г 17.12  2д 11.12  2е 5.12  2з-11.12 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 28 | Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, перекатов в группировке, мостикаЗакрепление навыков равновесия. | 1 | 2а 13.12  2б 12.12  2в 11.12 | 2г 19.12  2д 17.12  2е 6.12  2з-12.12 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 29. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Освоение навыков преодоления полосы препятствий. | 1 | 2а 16.12  2б 16.12  2в 17.12 | 2г 24.12  2д 18.12  2е 12.12  2з-18.12 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 30 | Составление комплекса утренней зарядки.Развитие ловкости посредством подвижных игр | 1 | 2а 20.12  2б 19.12  2в 18.12 | 2г 26.12  2д 24.12  2е 13.12  2з-19.12 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 31 | *Модуль «Перетягивание каната»* История развития спорта. Перетягивание каната | 1 | 2а 23.12  2б 23.12  2в 24.12 | 2г 9.01  2д 25.12  2е 19.12  2з-25.12 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 32 | Развитие силовых способностей. Лазание по канату и перетягивание каната. | 1 | 2а 27.12  2б 26.12  2в 25.12 | 2г 14.01  2д 14.01  2е 20.12  2з-26.12 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 33 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Физическое развитие и его измерение. Подвижные игры. | 1 | 2а 10.01  2б 9.01  2в 14.01 | 2г 16.01  2д 15.01  2е 26.12  2з-9.01 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 34 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 2а 13.01  2б 13.01  2в 15.01 | 2г 21.01  2д 21.01  2е 27.12  2з-15.01 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 35 | *Модуль "Подвижные игры" (на материале пионербола).* Освоение навыков ловли и передачи мяча | 1 | 2а 17.01  2б 16.01  2в 21.01 | 2г 23.01  2д 22.01  2е 9.01  2з-16.01 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 36 | Закрепление техники ловли и передач двумя руками. Подвижные игры с мячом. | 1 | 2а 20.01  2б 20.01  2в 22.01 | 2г 28.01  2д 28.01  2е 10.01  2з-22.01 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 37 | Закрепить технику ловли и передачи мяча через сетку. Подвижные игры с мячом | 1 | 2а 24.01  2б 23.01  2в 28.01 | 2г 30.01  2д 29.01  2е 16.01  2з-23.01 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 38 | Разучить технику передачи снизу двумя руками через сетку. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Эстафеты с мячом | 1 | 2а 27.01  2б 27.01  2в 29.01 | 2г 4.02  2д 4.02  2е 17.01  2з-29.01 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 39 | Закрепление техники передачи двумя руками снизу. Эстафеты с мячом. | 1 | 2а 31.01  2б 30.01  2в 4.02 | 2г 6.02  2д 5.02  2е 23.01  2з-30.01 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 40 | Овладение техникой бросков мяча через сетку передач мяча посредством игр | 1 | 2а 3.02  2б 3.02  2в 5.02 | 2г 11.02  2д 11.02  2е 24.01  2з-5.02 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 41 | *Модуль "Подвижные игры (на материале баскетбола)"* Разучить технику передачи б/б мяча в парах посредством подвижных игр Эстафеты с мячом. | 1 | 2а 7.02  2б 6.02  2в 11.02 | 2г 13.03  2д 12.02  2е 30.01  2з-6.02 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 42 | Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах Эстафеты с мячом. | 1 | 2а 10.02  2б 10.02  2в 12.02 | 2г 18.02  2д 18.02  2е 31.01  2з-12.02 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 43 | Разучить технику ловли мяча после отскока об пол. Техника передачи мяча в парах – контроль. Эстафеты с мячом. | 1 | 2а 14.02  2б 13.02  2в 18.02 | 2г 20.02  2д 19.02  2е 6.02  2з-13.02 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 44 | Закрепление техники ловли мяча после отскока об пол. Разучить технику ведения мяча на месте Эстафеты с мячом. | 1 | 2а 17.02  2б 17.02  2в 19.02 | 2г 25.02  2д 25.02  2е 7.02  2з-19.02 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 45 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Закрепить технику ведения мяча на месте Эстафеты с мячом. | 1 | 2а 21.02  2б 20.02  2в 25.02 | 2г 27.02  2д 26.02  2е 13.02  2з-20.02 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 46 | Закрепить технику ведения мяча на месте. Разучить технику ведения мяча в движении шагом | 1 | 2а 24.02  2б 24.02  2в 26.02 | 2г 4.03  2д 4.03  2е 14.02  2з-26.02 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 47 | Закрепление техники ведения мяча в движении шагом. Совершенствовать ведение мяча на месте (контроль) | 1 | 2а 28.02  2б 27.02  2в 4.03 | 2г 6.03  2д 5.03  2е 20.02  2з-27.02 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 48 | Закрепление техники ведения мяча, передачи и ловли мяча. Овладение техникой бросков мяча в щит Подвижные игры | 1 | 2а 3.03  2б 3.03  2в 5.03 | 2г 11.03  2д 11.03  2е 21.02  2з-5.03 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 49 | Модуль «ГТО» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 2а 7.03  2б 6.03  2в 11.03 | 2г 13.03  2д 12.03  2е 27.02  2з-6.03 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | 2а 10.03  2б 10.03  2в 12.03 | 2г 18.03  2д 18.03  2е 28.02  2з-12.03 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 2а 14.03  2б 13.03  2в 18.03 | 2г 20.03  2д 19.03  2е 6.03  2з-13.03 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 52 | Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук в различных вариациях. Сила как физическое качество. | 1 | 2а 17.03  2б 17.03  2в 19.03 | 2г 25.03  2д 25.03  2е 7.03  2з-19.03 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 53 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. | 1 | 2а 21.03  2б 20.03  2в 25.03 | 2г 8.04  2д 8.04  2е 13.03  2з-20.03 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 54 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 2а 24.03  2б 24.03  2в 8.04 | 2г 10.04  2д 9.04  2е  2з-9.04 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 55 | Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 2а 4.04  2б 7.04  2в 9.04 | 2г 15.04  2д 15.04  2е 14.03  2з-10.4 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 56 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 2а 7.04  2б 10.04  2в 15.04 | 2г 17.04  2д 16.04  2е 20.03  2з-16.04 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 57 | *Т*ехника метания м/мяча в горизонтальную цель. И в вертикальную цель (контроль) | 1 | 2а 11.04  2б 14.04  2в 16.04 | 2г 22.04  2д 22.04  2е 21.03  2з-17.04 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 58 | Сложно координированные прыжковые упражнения Прыжок в длину с места и с разбега | 1 | 2а 14.04  2б 17.04  2в 22.04 | 2г 24.04  2д 23.04  2е 04.04  2з-23.04 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 59 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контроль) |  | 2а 18.04  2б 21.04  2в 23.04 | 2г 29.04  2д 29.04  2е 10.04  2з-24.04 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 60 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки через скакалку | 1 | 2а 21.04  2б 24.04  2в 29.04 | 2г 1.05  2д 30.04  2е 11.04  2з-30.04 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 61 | Сложно координированные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м | 1 | 2а 25.04  2б 28.04  2в 30.04 | 2г 6.05  2д 6.05  2е 17.04  2з-1.05 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 62 | Беговые упражнения. Закрепить технику высокого старта. Разучить технику низкого старта. | 1 | 2а 28.04  2б 1.05  2в 6.05 | 2г 8.05  2д 7.05  2е 18.04  2з-7.05 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 63 | Совершенствование техники челночного бега 4х9 м. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 2а 2.05  2б 5.05  2в 7.05 | 2г 13.05  2д 13.05  2е 24.04  2з-8.05 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 64 | Бег на длинные дистанции применяя смешанный тип передвижения на дистанции 1000 м. Метание малого мяча на дальность (контроль) | 1 | 2а 5.05  2б 8.05  2в 13.05 | 2г 15.05  2д 14.05  2е 25.04  2з-14.05 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 65 | *Модуль "Подвижные игры» (футбол)* Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 2а 12.05  2б 12.05  2в 14.05 | 2г 20.05  2д 20.05  2е 1.05  2з-15.05 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 66 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | 2а 16.05  2б 15.05  2в 20.05 | 2г 22.05  2д 21.05  2е 2.05  2з-21.05 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 67 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | 1 | 2а 19.05  2б 19.05  2в 21.05 | 2г 23.05  2д 22.05  2е 8.05  2з-22.05 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 68 | Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов. | 1 | 2а 23.05  2б 22.05  2в 21.05 | 2г 26.05  2д 23.05  2е 16.05  2з-26.05 | 2а  2б  2в | 2г  2д  2е  2з | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |

**Поурочное планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **план** | | **факт** | |
| 1. | *Знания о ФК.* Физическая культура у древних народов. Т/Б на уроках легкой атлетике | 1 | 3а 3.09  3б 4.09 | 3в 3.09  3г 3.09  3д-3.09 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Беговые упражнения. Разучивание бега с изменением скорости и с прыжками. Тестирование30м. | 1 | 3а 4.09  3б 6.09 | 3в 6.09  3г 5.09  3д-6.09 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 3 | Равномерный, медленный бег до 6 мин. Закрепление навыков бега из различных исходных положении. Входная контрольная работа | 1 | 3а 10.09  3б 11.09 | 3в 10.09  3г 10.09  3д-10.09 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 4 | Бег на средние дистанции. Бег 300 м. Тестирование: челн. бег 3х10 | 1 | 3а 11.09  3б 13.09 | 3в 13.09  3г 12.09  3д-13.09 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 5 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега |  | 3а 17.09  3б 18.09 | 3в 17.09  3г 17.09  3д-17.09 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 6 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. Тестирование: прыжок в длину с места. | 1 | 3а 18.09  3б 20.09 | 3в 20.09  3г 19.09  3д-20.09 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 7 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Метание малого мяча. | 1 | 3а 24.09  3б 25.09 | 3в 24.09  3г 24.09  3д-24.09 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 8 | Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность (контроль) |  | 3а 25.09  3б 27.09 | 3в 27.09  3г 26.09  3д-27.09 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 9 | Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. История появления современного спорта. Разучить технику перемещения в стойке. Техника ловли и передачи мяча на месте | 1 | 3а 1.10  3б 2.10 | 3в 1.10  3г 1.10  3д-1.10 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 10 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Специальные беговые упражнения, перемещения в стойке баскетболиста. Закрепление техники передачи мяча в парах. | 1 | 3а 2.10  3б 4.10 | 3в 4.10  3г 3.10  3д-4.10 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 11 | Разучить ведение в движении. Передача мяча от груди | 1 | 3а 8.10  3б 9.10 | 3в 8.10  3г 8.10  3д-8.10 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 12 | Ведение мяча в движении бегом. Разучить технику передачи на среднюю и дальнюю дистанцию. | 1 | 3а 9.10  3б 11.10 | 3в 11.10  3г 10.10  3д-11.10 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 13 | Ловля и передача на месте в треугольнике. Закрепление техники ведения мяча в движении (бегом). | 1 | 3а 15.10  3б 16.10 | 3в 15.10  3г 15.10  3д-15.10 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 14 | Совершенствование техники с ведением мяча в движении. Техника броска в кольцо | 1 | 3а 16.10  3б 18.10 | 3в 18.10  3г 17.10  3д-18.10 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 15 | Ловля мяча после движения. Разучивание техники броска двумя руками о груди. | 1 | 3а 22.10  3б 23.10 | 3в 22.10  3г 22.10  3д-22.10 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 16 | Овладение техникой броска над собой и в парах. Закрепление техники остановки прыжком после ведения мяча в шаге | 1 | 3а 23.10  3б 25.10 | 3в 25.10  3г 24.10  3д-25.10 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Виды физических упражнений. | 1 | 3а 5.11  3б 6.11 | 3в 5.11  3г 5.11  3д-5.11 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 18 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Общая физическая подготовка | 1 | 3а 6.11  3б 8.11 | 3в 8.11  3г 7.11  3д-8.11 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 19 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Организующие команды и приемы. Освоение навыков строевых упражнений. Развитие силовых способностей. | 1 | 3а 12.11  3б 13.11 | 3в 12.11  3г 12.11  3д-12.11 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 20 | Лазанье по канату. Подтягивание (контроль) | 1 | 3а 13.11  3б 15.11 | 3в 15.11  3г 14.11  3д-15.11 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 21 | Развитие силовых способностей. Совершенствование техники лазания по канату. Упражнения в висе. | 1 | 3а 19.11  3б 20.11 | 3в 19.11  3г 19.11  3д-19.11 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 22 | Мост из положения лежа. Совершенствование группировки и перекатов в группировке. Висы и упоры. | 1 | 3а 20.11  3б 22.11 | 3в 22.11  3г 21.11  3д-22.11 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 23 | Закрепление техники передвижения по гимнастическому бревну. Развитие равновесия | 1 | 3а 26.11  3б 27.11 | 3в 26.11  3г 26.11  3д-26.11 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 24 | Совершенствование техники передвижения по гимнастическому бревну. Техника кувырка вперед (контроль) | 1 | 3а 27.11  3б 29.11 | 3в 29.11  3г 28.11  3д-29.11 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 25 | Кувырок вперед-перекат назад-мост из положения лежа-переворот в упор присев- кувырок вперед | 1 | 3а 3.12  3б 4.12 | 3в 3.12  3г 3.12  3д-3.12 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 26 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин | 1 | 3а 4.12  3б 6.12 | 3в 6.12  3г 5.12  3д-6.12 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 27 | Прыжки через скакалку Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения Наклон вперед из положения сидя | 1 | 3а 10.12  3б 11.12 | 3в 10.12  3г10.12  3д-10.12 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 28 | Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Закрепление техники опорного прыжка | 1 | 3а 11.12  3б 13.12 | 3в 13.12  3г 12.12  3д-13.12 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 29. | .Совершенствование техники опорного прыжка. Игра «Перетяни черту» | 1 | 3а 17.12  3б 18.12 | 3в 17.12  3г 17.12  3д-17.12 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 30 | *Модуль "Перетягивание каната".* История развития вида спорта. Правила соревнований Перетягивание каната. | 1 | 3а 18.12  3б 20.12 | 3в 20.12  3г 19.12  3д-20.12 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 31 | Развитие силовых способностей. Комплекс спец упр. для формирования техники схватки | 1 | 3а 24.12  3б 25.12 | 3в 24.12  3г 24.12  3д-24.12 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 32 | Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Перетягивание каната малыми составами | 1 | 3а 25.12  3б 27.12 | 3в 27.12  3г 26.12  3д-27.12 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 33 | Т/Б по лыжной подготовки. Измерение пульса на занятиях физической культурой |  | 3а 14.01  3б 10.01 | 3в 10.01  3г 9.01  3д-10.01 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 34 | *Модуль "Лыжная подготовка"*. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания. | 1 | 3а 15.01  3б 15.01 | 3в 14.01  3г 14.01  3д-1401 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 35 | *Модуль "Плавательная подготовка".* Плавательная подготовка. Виды современного спортивного плавания: | 1 | 3а 21.01  3б 17.01 | 3в 17.01  3г 16.01  3д-17.01 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 36 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр | 1 | 3а 22.01  3б 22.01 | 3в 21.01  3г 21.01  3д-21.01 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 37 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры с элементами спортивных игр Воспитание выносливости посредством подвижных игр | 1 | 3а 28.01  3б 24.01 | 3в 24.01  3г 23.01  3д-24.01 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 38 | Подвижные игры с элементами спортивных игр Развитие скоростных качеств посредством подвижных игр | 1 | 3а 29.01  3б 29.01 | 3в 28.01  3г 28.01  3д-28..01 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 39 | Подвижные игры с элементами спортивных игр Развитие ловкости посредством подвижных игр | 1 | 3а 4.02  3б 31.01 | 3в 31.01  3г 30.01  3д-31.01 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 40 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Спортивные игры Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в пионербол Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика | 1 | 3а 5.02  3б 5.02 | 3в 4.02  3г 4.02  3д-4.02 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 41 | Спортивные игры (пионербол) Освоение навыков ловли и передачи мяча в пионерболе. Учебная игра | 1 | 3а 11.02  3б 7.02 | 3в 7.02  3г 6.02  3д-7.02 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 42 | Закрепление техники ловли и передач двумя руками в пионерболе. Учебная игра | 1 | 3а 12.02  3б 12.02 | 3в 11.02  3г 11.02  3д-1102 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 43 | Разучить технику ловли и передачи мяча сверху через сетку. Учебная игра | 1 | 3а 18.02  3б 14.02 | 3в 14.02  3г13.02  3д-14.02 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 44 | Закрепить технику ловли и передачи мяча через сетку. Учебная игра | 1 | 3а 19.02  3б 19.02 | 3в 18.02  3г 18.02  3д-18.02 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 45 | Разучить технику передачи сверху в прыжке двумя руками через сетку. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Учебная игра | 1 | 3а 25.02  3б 21.02 | 3в 21.01  3г 20.02  3д-21.02 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 46 | Закрепление техники передачи двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра | 1 | 3а 26.02  3б 26.02 | 3в 25.02  3г 25.02  3д-25.02 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 47 | Совершенствование техники бросков. Учебная игра в пионербол. | 1 | 3а 4.03  3б 28.02 | 3в 28.02  3г 27.02  3д-28.02 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 48 | Разучивание подачи в пионерболе. Учебная игра | 1 | 3а 5.03  3б 5.03 | 3в 4.03  3г 4.04  3д-4.03 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 49 | Закрепление подачи в пионерболе. Учебная игра | 1 | 3а 11.03  3б 7.03 | 3в 7.03  3г 6.03  3д-7.03 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 50 | Совершенствование подачи в пионерболе. Учебная игра | 1 | 3а 12.03  3б 12.03 | 3в 11.03  3г 11.03  3д-11.03 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 51 | Овладение техникой бросков мяча через сетку. Учебная игра | 1 | 3а 18.03  3б 14.03 | 3в 14.03  3г 13.03  3д-14.03 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 52 | Совершенствование техники бросков. Учебная игра в пионербол. | 1 | 3а 19.03  3б 19.03 | 3в 18.03  3г 18.03  3д-18.03 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 53 | Т/б на уроках по легкой атлетике. Закаливание организма под душем. Техника специально-беговых упражнений. | 1 | 3а 25.03  3б 21.03 | 3в 21.03  3г 20.03  3д-21.03 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 54 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Беговые упражнения. Разучивание бега с изменением скорости и с прыжками. | 1 | 3а 8.04  3б 4.04 | 3в 25.03  3г 25.03  3д-25.03 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 55 | Овладение техникой прыжка в высоту с разбега (разбег, толчок) | 1 | 3а 9.04  3б 9.04 | 3в 4.04  3г 8.04  3д-4.04 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 56 | Совершенствование техники метания в цель. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега | 1 | 3а 15.04  3б 11.04 | 3в 8.04  3г 10.04  3д-8.04 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 57 | Метание в цель. Разучивание низкого старта. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 | 3а 16.04  3б 16.04 | 3в 11.04  3г 15.04  3д-11.04 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 58 | Закрепление метания мяча с места на дальность. Совершенствование техники низкого старта по командам. | 1 | 3а 22.04  3б 18.04 | 3в 15.04  3г 17.04  3д-15.04 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 59 | Развитие скоростных способностей через бег до 60 м. | 1 | 3а 23.04  3б 23.04 | 3в 18.04  3г 22.04  3д-18.04 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 60 | Прыжки по разметкам. Высокий старт. Тестирование 30 м. | 1 | 3а 29.04  3б 25.04 | 3в 22.04  3г 24.04  3д-22.04 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 61 | Бег на средние дистанции. Бег 300 м. Тестирование: челн. Бег 3х10, 4х9 | 1 | 3а 30.04  3б 30.04 | 3в 25.04  3г 29.04  3д-25.04 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 62 | Равномерный, медленный бег до 6 мин. Закрепление навыков бега из различных исходных положении | 1 | 3а 6.05  3б 2.05 | 3в 29.04  3г 1.05  3д-29.04 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 63 | Модуль «ГТО» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 3а 7.05  3б 7.05 | 3в 2.05  3г 6.06  3д-2.05 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 64 | Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. («Кто дальше прыгнет», «Челнок». «Прыгуны») | 1 | 3а 13.05  3б 9.05 | 3в 6.05  3г 8.05  3д-6.05 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 65 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Передвижение спиной вперед, повороты, удары, ведение мяча по кругу в футболе | 1 | 3а 14.05  3б 14.05 | 3в 13.05  3г 13.05  3д-13.05 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 66 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре в футбол | 1 | 3а 20.05  3б 16.05 | 3в 16.05  3г 15.05  3д-16.05 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 67 | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов в футболе. | 1 | 3а 21.05  3б 21.05 | 3в 20.05  3г 20.05  3д-20.05 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 68 | Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов. | 1 | 3а 21.05  3б 23.05 | 3в 23.05  3г 22.05  3д-23.05 | 3а  3б | 3в  3г  3д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |

**Поурочное планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **план** | | **факт** | |
| 1. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой*.* Из истории развития физической культуры в России. | 1 | 4а 2.09  4б 4.09 | 4в 4.09  4г 2.09  4д-2.09 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 2. | *Модуль "Лёгкая атлетика* Метание. Закрепить технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега. | 1 | 4а 5.09  4б 5.09 | 4в 6.09  4г 3.09  4д-05.09 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 3 | Беговые упражнения. Совершенствовать технику высокого старта. Тестирование скоростных способностей: бег 30 м | 1 | 4а 9.09  4б 11.09 | 4в 11.09  4г 9.09  4д-9.09 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 4 | Беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Тестирование: бег 300 м | 1 | 4а 12.09  4б 12.09 | 4в 13.09  4г 10.09  4д-12.09 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 5 | Беговые упражнения. Закрепление техники низкого старта. Бег на длинные дистанции 1000 м | 1 | 4а 16.09  4б 18.09 | 4в 18.09  4г 16.09  4д-16.09 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 6 | Совершенствовать технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега | 1 | 4а 19.09  4б 19.09 | 4в 20.09  4г 17.09  4д-19.09 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 7 | Прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с места. Тестирование: метание малого мяча на дальность. | 1 | 4а 23.09  4б 25.09 | 4в 25.09  4г 23.09  4д-23.09 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 8 | Совершенствование техники челночного бега 3х10м, 4х9 м. | 1 | 4а 26.09  4б 26.09 | 4в 27.09  4г 24.09  4д-26.о9 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 9 | Т/Б по спортиграм.Оказание первой помощи на уроках физической культуры | 1 | 4а 30.09  4б 2.10 | 4в 2.10  4г 30.09  4д-30.09 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 10 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Разучить технику передачи б/б мяча в парах в движении | 1 | 4а 3.10  4б 3.10 | 4в 4.10  4г 1.10  4д-3.10 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 11 | Технические действия игры баскетбол Закрепление ловли и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 | 4а 7.10  4б 9.10 | 4в 9.10  4г 7.10  4д-7.10 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 12 | Ведение мяча в движении с высоким и средним отскоком.Эстафеты | 1 | 4а 10.10  4б 10.10 | 4в 11.10  4г 8.10  4д-10.10 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча | 1 | 4а 14.10  4б 16.10 | 4в 16.10  4г 14.10  4д-14.10 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 14 | Технические действия игры баскетбол. Техника ведения мяча змейкой. | 1 | 4а 17.10  4б 17.10 | 4в 18.10  4г 15.10  4д-17.10 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 15 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Бросок мяча в корзину | 1 | 4а 21.10  4б 23.10 | 4в 23.10  4г 21.10  4д-21.10 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 16 | Остановка прыжком. Ведение мяча-бросок в щит. Эстафеты с ведением и передачами мяча. | 1 | 4а 24.10  4б 24.10 | 4в 25.10  4г 22.10  4д-24.10 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 17 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 4а 4.11  4б 6.11 | 4в 6.11  4г 4.11  4д-7.11 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 18 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения на гимнастической перекладине. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Поднимание согнутых и прямых ног в висе Игра «Слушай сигнал». | 1 | 4а 7.11  4б 7.11 | 4в 8.11  4г 5.11  4д-11.11 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 19 | Упражнения на гимнастической перекладине. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. Тестирование: подтягивания в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | 4а 11.11  4б 13.11 | 4в 13.11  4г 11.11  4д-14.11 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера. Гимнастическая полоса препятствий. Тестирование: прыжки со скакалкой | 1 | 4а 14.11  4б 14.11 | 4в 15.11  4г 12.11  4д-18.11 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 21 | Акробатическая комбинация. Совершенствование техники кувырка вперед (2-3 кувырка слитно) | 1 | 4а 18.11  4б 20.11 | 4в 20.11  4г 18.11  4д-21.11 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 22 | Акробатическая комбинация. Совершенствование техники стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 | 4а 21.11  4б 21.11 | 4в 22.11  4г 19.11  4д-25.11 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 23 | Акробатическая комбинация. Разучить мост из положения стоя с помощью. Совершенствование акробатических элементов | 1 | 4а 25.11  4б 27.11 | 4в 27.11  4г 25.11  4д-28.11 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 24 | Акробатическая комбинация. Закрепление техник кувырка назад. Закрепление мост из положения стоя помощью. | 1 | 4а 28.11  4б 28.11 | 4в 29.11  4г 26.11  4д-2.12 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 25 | Закрепление техники опорного прыжка. | 1 | 4а 2.12  4б 4.12 | 4в 4.12  4г 2.12  4д- 5.12 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 26 | Совершенствование техники опорного прыжка: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | 1 | 4а 5.12  4б 5.12 | 4в 6.12  4г 3.12  4д-9.12 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 27 | Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок | 1 | 4а 9.12  4б 11.12 | 4в 11.12  4г 9.12  4д-12.12 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 28 | Гимнастические упражнения прикладного характера Совершенствование полосы препятствий из изученных элементов. | 1 | 4а 12.12  4б 12.12 | 4в 13.12  4г 10.12  4д-16.12 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 29 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки на короткой скакалке. Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин |  | 4а 16.12  4б 18.12 | 4в 18.12  4г 16.12  4д-19.12 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 30 | *Физическое совершенствование.* Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. |  | 4а 19.12  4б 19.12 | 4в 20.12  4г 17.12  4д-23.12 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 31 | Модуль «Перетягивание каната». Воспитание выносливости посредством круговой тренировки. Перетягивание каната |  | 4а 23.12  4б 25.12 | 4в 25.12  4г 23.12  4д-26.12 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 32 | Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Перетягивание каната |  | 4а 26.12  4б 26.12 | 4в 27.12  4г 24.12  4д-09.01 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Самостоятельная физическая подготовка. | 1 | 4а 9.01  4б 9.01 | 4в 10.01  4г 13.01  4д-13.01 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 34 | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижения на лыжах. Скользящий шаг с палками Повороты на месте переступанием. подъём в гору «ёлочкой»,и «лесенкой» спуск и торможение «плугом». | 1 | 4а 13.01  4б 15.01 | 4в 15.01  4г 14.01  4д-16.01 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 35 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры волейбол Передача мяча подброшенного партнером. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 4а 16.01  4б 16.01 | 4в 17.01  4г 20.01  4д-20.01 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 36 | Технические действия игры волейболе. Закрепить технику ловли и передачи мяча сверху. Учебная игра в пионербол | 1 | 4а 20.01  4б 22.01 | 4в 22.01  4г 21.01  4д-23.01 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 37 | Технические действия игры волейболе. Разучить технику передачи сверху двумя руками через сетку. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. | 1 | 4а 23.01  4б 23.01 | 4в 23.01  4г 27.01  4д-27.01 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 38 | Технические действия игры волейбол Закрепление техники передачи двумя руками сверху. Учебная игра в пионербол | 1 | 4а 27.01  4б 29.01 | 4в 29.01  4г 28.01  4д-30.01 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 39 | Общеразвивающие упражнения. Воспитание быстроты двигательной реакции посредством подвижных игр Учебная игра в пионербол | 1 | 4а 30.01  4б 30.01 | 4в 31.01  4г 3.02  4д-3.02 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 40 | Совершенствование техники передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Учебная игра в пионербол | 1 | 4а 3.02  4б 5.02 | 4в 5.02  4г 4.02  4д-6.02 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 41 | Передачи мяча сверху двумя руками на месте, в парах, над собой. Учить технику подачи нижней прямой. Учебная игра в пионербол | 1 | 4а 6.02  4б 6.02 | 4в 7.02  4г 10.02  4д-10.02 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 42 | Закрепление техники нижней подачи мяча через сетку. Игры в пионербол с применением подачи | 1 | 4а 10.02  4б 12.02 | 4в 12.02  4г 11.02  4д-13.02 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 43 | Совершенствование техники нижней прямой подача с середины площадки. Учебная игра в пионербол | 1 | 4а 13.02  4б 13.02 | 4в 14.02  4г 17.02  4д-17.02 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 44 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. | 1 | 4а 17.02  4б 19.02 | 4в 19.02  4г 18.02  4д-20.02 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 45 | *Модуль "Плавательная подготовка".* Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Закаливание организма | 1 | 4а 20.02  4б 20.02 | 4в 21.02  4г 24.02  4д-24.02 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 46 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры"(на материале баскетбола).* Стойки баскетболиста. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 4а 24.02  4б 26.02 | 4в 26.02  4г 25.02  4д-27.02 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 47 | Подвижные игры на базе баскетбола. Повороты без мяча и с мячом | 1 | 4а 27.02  4б 27.04 | 4в 28.02  4г 3.03  4д-3.03 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 48 | Подвижные игры на базе баскетбола. Комбинация из основных элементов техники передвижений | 1 | 4а 3.03  4б 5.03 | 4в 5.03  4г 4.03  4д-06.03 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 49 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте | 1 | 4а 6.03  4б 6.03 | 4в 7.03  4г 10.03  4д-1003 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 50 | Совершенствование техники ведения мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте. Игра в баскетбол 3х3 | 1 | 4а 10.03  4б 12.03 | 4в 12.03  4г 11.03  4д-13.03 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 51 | Подвижные игры на базе баскетбола. Комбинация из основных элементов техники передвижений | 1 | 4а 13.03  4б 13.03 | 4в 14.03  4г 17.03  4д-17.03 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 52 | Совершенствование комбинации из основных элементов техники передвижений | 1 | 4а 17.03  4б 19.03 | 4в 19.03  4г 18.03  4д-20.03 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 53 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организмаТ/Б на уроках легкой атлетике. | 1 | 4а 20.03  4б 20.03 | 4в 21.03  4г 24.03  4д-24.03 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 54 | *Модуль "Лёгкая атлетика" Пр*ыжок в высоту с разбега, способом перешагивания | 1 | 4а 24.03  4б 9.04 | 4в 4.04  4г 25.03  4д-7.04 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 55 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега |  | 4а 7.04  4б 10.04 | 4в 9.04  4г 7.04  4д-10.04 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 56 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег 4х9 м | 1 | 4а 10.04  4б 16.04 | 4в 11.04  4г 8.04  4д-14.04 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 57 | Беговые упражнения. Совершенствовать технику высокого старта. Тестирование скоростных способностей: бег 30 м | 1 | 4а 14.04  4б 17.04 | 4в 16.04  4г 14.04  4д-17.04 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 58 | Метание. Закрепить технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега | 1 | 4а 17.04  4б 23.04 | 4в 18.04  4г 15.04  4д-21.04 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 59 | Совершенствовать технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега | 1 | 4а 21.04  4б 24.04 | 4в23.04  4г 21.04  4д-24.04 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 60 | *Т*ехника метания малого мяча с места и с укороченного разбега (контроль) | 1 | 4а 24.04  4б 30.04 | 4в 25.04  4г22.04  4д-28.04 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 61 | Модуль «ГТО» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 4а 28.04  4б 1.05 | 4в 30.04  4г 28.04  4д-1.05 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | 4а 1.05  4б 7.05 | 4в 2.05  4г 29.04  4д-5.05 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 63 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол. | 1 | 4а 5.05  4б 8.05 | 4в 7.05  4г 5.05  4д-8.05 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 64 | *.* Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 1 | 4а 8.05  4б 14.05 | 4в 14.05  4г 6.05  4д-12.05 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 65 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности | 1 | 4а 12.05  4б 15.05 | 4в 16.05  4г 12.05  4д-15.05 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 66 | Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | 4а 15.05  4б 21.05 | 4в 21.05  4г 13.05  4д-19.05 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 67 | Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | 4а 19.05  4б 22.05 | 4в 23.05  4г 19.05  4д-22.05 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |
| 68 | Обязательный региональный зачет. | 1 | 4а 22.05  4б 22.05 | 4в 23.05  4г 20.05  4д-26.05 | 4а  4б | 4в  4г  4д | <https://resh.edu.ru/subject/9/3/> |

**Оценочные материалы**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно- оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В качестве видов и форм контроля используются: устный опрос, зачёт. Зачет включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **1** | **Челночный бег 3x10м, сек** | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.0 | 9.2 | 9.4 |
| **1** | **Бег 30 м, секунд** | 6.4 | 7.0 | 7.4 | 6.8 | 7.4 | 7.8 |
| **1** | **Бег 1000 м, мин** | 5.20 | 5.30 | 5.40 | 6.00 | 6.10 | 6.20 |
| **1** | **Бег 60 м, секунд** | 11.2 | 11.8 | 12.4 | 11.4 | 12.0 | 12.8 |
| **1** | **Прыжки в длину с места** | 1.40 | 1.15 | 1.05 | 1.30 | 1.05 | 1.00 |
| **1** | **Прыжки на скакалки 1 мин** | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| **1** | **Подтягивание на высокой перекладине/ на**  **низкой перекладине** | 2 | 3 | 4 | 3 | 7 | 9 |
| **1** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 13 | 8 | 5 | 8 | 5 | 3 |
| **1** | **Наклоны вперед из**  **положения сидя** | 4 | 2 | 0 | 6 | 3 | 0 |
| **1** | **Метание мяча 150**  **гр.** | 15 | 13 | 10 | 10 | 9 | 8 |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **2** | **Челночный бег 3x10м, сек** | **8.4** | **8.6** | **8.8** | **8.8** | **9.0** | **9.2** |
| **2** | **Бег 30 м, секунд** | **6.2** | **6.8** | **7.2** | **6.3** | **6.9** | **7.3** |
| **2** | **Бег 1000 м, мин** | **5.10** | **5.20** | **5.30** | **5.50** | **6.00** | **6.10** |
| **2** | **Бег 60 м, секунд** | **11.0** | **11.6** | **12.2** | **11.2** | **11.8** | **12.6** |
| **2** | **Прыжки в длину с места** | **145** | **130** | **110** | **135** | **110** | **105** |
| **2** | **Подтягивание на высокой перекладине/ на**  **низкой перекладине** | **4** | **2** | **1** | **9** | **7** | **3** |
| **2** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | **15** | **13** | **10** | **9** | **7** | **5** |
| **2** | **Прыжки на скакалки 1 мин** | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** |
| **2** | **Наклоны вперед из**  **положения сидя** | **6** | **4** | **2** | **8** | **6** | **4** |
| **2** | **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа** | **14** | **12** | **10** | **13** | **11** | **9** |
| **2** | **Метание мяча 150 гр.** | **20** | **15** | **12** | **13** | **12** | **10** |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **3** | **Челночный бег 3x10м, сек** | 8.2 | 8.4 | 8.6 | 8.6 | 8.8 | 9.0 |
| **3** | **Бег 30 м, секунд** | 5.6 | 5.9 | 6.6 | 5.7 | 6.0 | 7.1 |
| **3** | **Бег 1000 м, мин** | 5.0 | 5.10 | 5.20 | 5.40 | 5.50 | 6.00 |
| **3** | **Бег 60 м, секунд** | 10.8 | 11.4 | 12.0 | 11.00 | 11.6 | 12.4 |
| **3** | **Прыжки в длину с места** | 1.50 | 1.40 | 1.15 | 1.45 | 1.20 | 1.10 |
| **3** | **Подтягивание на высокой перекладине/ на**  **низкой перекладине** | 4 | 3 | 2 | 18 | 15 | 10 |
| **3** | **Прыжки на скакалки 1 мин** | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| **3** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 7 | 5 | 3 | 9 | 7 | 5 |
| **3** | **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа** | 16 | 14 | 12 | 15 | 13 | 11 |
| **3** | **Метание мяча 150 гр.** | 25 | 20 | 15 | 15 | 13 | 11 |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **4** | **Челночный бег 3x10м, сек** | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.4 | 8.6 | 8.8 |
| **4** | **Бег 30 м, секунд** | 5.5 | 5.7 | 6.4 | 5.6 | 5.8 | 6.5 |
| **4** | **Бег 1000 м, мин** | 4.50 | 5.00 | 5.10 | 5.40 | 5.50 | 6.00 |
| **4** | **Бег 60 м, секунд** | 10.6 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.4 | 11.8 |
| **4** | **Прыжки в длину с места** | 160 | 150 | 125 | 150 | 130 | 115 |
| **4** | **Подтягивание на высокой перекладине/ на**  **низкой перекладине** | 6 | 4 | 2 | 18 | 15 | 8 |
| **4** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 19 | 17 | 15 | 11 | 9 | 7 |
| **4** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| **4** | **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа** | 16 | 14 | 12 | 15 | 13 | 11 |
| **4** | **Метание мяча 150**  **гр.** | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
|  | | | | | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 1-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 1-4 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 1-4 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

​‌‌

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌https://resh.edu.ru/‌​